GEORGE

OHSAWA

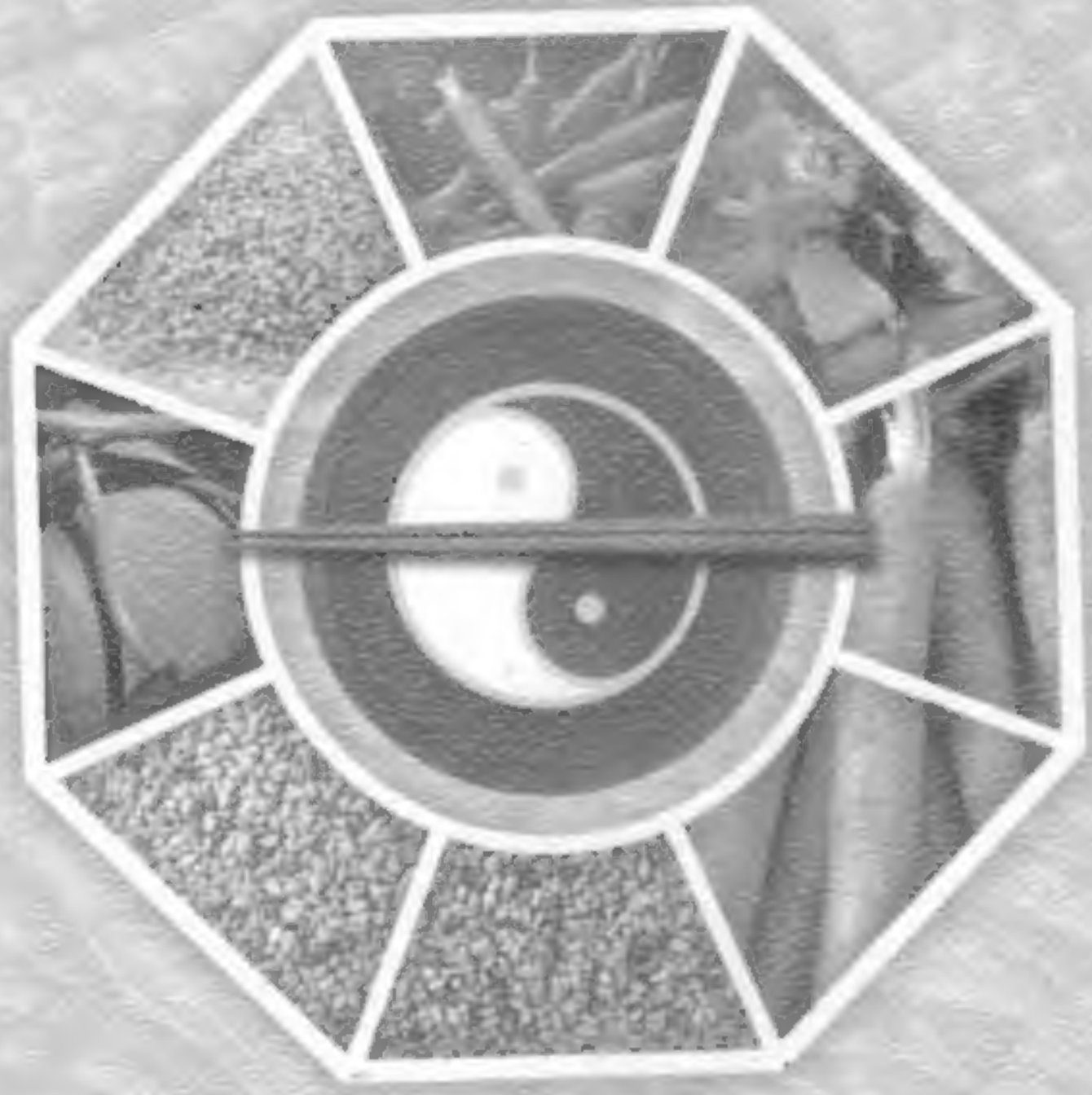
BIÊN SOẠN:

HUỲNH VĂN BA

Phục Hồi Sức Khỏe

Theo Phương Pháp

OHSAWA



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

Lời Nói Đầu

Đây là bản dịch từ nguyên tác Pháp ngữ "Retour à la Santé par la Macrobiotique" (không ghi xuất xứ) của một trong những dịch giả về Phương pháp Trường sinh OHSAWA trước năm 1975, được in bằng Ronéo, không ghi tên mình, không phổ biến rộng và người biên tập chưa tìm được bản gốc để tra cứu. Nay vì nhận thấy hay, bổ ích, cần cho tham khảo và chắc hẳn bản ý của người dịch cũng muốn làm lợi cho nhiều người, chúng tôi xin mạn phép cho in phổ biến nội bộ sau khi sắp xếp, bổ sung, biên tập lại đôi chút, cuối cùng có phụ thêm phần phụ lục tư tưởng của Ohsawa tiên sinh mà chúng tôi dịch hay sưu tập trong một số nguyên tác và sách dịch đã từng phổ biến ra Việt ngữ. Một lần nữa chúng tôi xin ghi ơn các vị đã dịch sách OHSAWA tiên sinh nơi đây.

Huỳnh văn Ba

CHỈ DẪN CƠ BẢN

(phải theo triệt để trước khi áp dụng khoa trị liệu Trường sinh)

I. NƯỚC

Nước là tất cả các chất lỏng ta uống trong một ngày như: nước trà, cà phê, súp, nước chứa trong cơm và trong các thức ăn hằng ngày.

Ta phải giảm lượng nước uống hằng ngày xuống mức cần thiết tối thiểu để duy trì sức khỏe.

Làm sao định được lượng nước tối thiểu? Mỗi người, cơ thể khác nhau, do đó sự đòi hỏi của cơ thể về lượng nước cũng khác. Cách tốt hơn hết là để ý xem mỗi ngày ta đi tiểu mấy lần. Nếu quá 2 lần (phụ nữ) hoặc 3 lần (nam giới), tất là trong ngày ấy ta uống nhiều nước quá. Uống nhiều nước tức là bắt tim làm việc nhiều vì phải đẩy biết bao lít nước vô

dụng lẩn trong máu đi khắp cơ thể. Nước thừa trong người sẽ làm cho ta mệt nhọc, uể oải, thiếu sức dẻo dai. Nước thừa sẽ làm giảm bớt lượng muối tối thiểu của máu, các hồng huyết cầu sẽ mau già và có thể bị vỡ ra, các bạch huyết cầu kém sức để chống vi trùng ngoại xâm.

II. THỨC ĂN

1. Các thức ăn phải kiêng cữ

a. Đường, dưới mọi hình thức (bánh, mứt, kẹo, món ăn có đường, đường phèn, kem, yaourt có bỏ đường) vì đường rất khó tiêu và chất ngọt làm ngăn sự hoạt động của dạ dày.

b. Khoai tây, các loại cà (cà chua, cà dĩa, cà pháo, cà dái dê...), dưa chuột , dưa leo, đậu ve (haricot vert).

c. Các thứ trái cây tươi, trừ dâu tây (fraise) và táo (pomme).

d. Cà ri, tiêu, ớt, đồ gia vị .

e. các loại rau đậu, đậu tằm (fève), các loại đậu có hột (trừ các loại dưới đây).

f. Sản phẩm động vật (thịt, mỡ, chất đạm (protéine), trứng gà, trứng vịt, sữa, bơ, phô mai.

2. Các thức ăn được

a. Các loại ngũ cốc lứt: gạo, lúa mì, lúa đại mạch, lúa hắc mạch, kê, bắp trái hoặc bột bắp lứt, bo bo không tinh chế (non raffiné). Khi luộc không nên đổ nước ấy đi vì nó chứa nhiều khoáng chất để dùng mà nấu món khác.

b. Rau đậu: Trừ các thứ phải kiêng cử thì những loại sau đây ăn được: su, sú lơ (chou fleur), hành, cà rốt, bí đỏ, củ cải đỏ, xà lách xon, bồ công anh (pissenlit), rau đắng (endive), cây củ hạ (salsifis), cần tây, đó là mấy thứ tốt nhất. Nên ăn hấp hoặc xào với dầu mè, nêm muối.

Chú ý

Nếu có thể được thì nên dùng các sản phẩm trong vùng mình ở, cách xa nơi ở không quá 50km, vì từ điển của vùng mình ở thích hợp với từ điển của cơ thể mình. Cũng như nếu ăn được các thứ cây cỏ chính tay ta trồng thì rất tốt vì nó thấm nhuần từ điển của ta.

c. Dầu: Chỉ nên dùng dầu thảo mộc như dầu mè, dầu ô liu, dầu phọng, dầu đậu nành mà kiêng cữ mỡ.

Về dầu mè, ô liu cây cải dầu (colza), cây hướng dương (tournesol) ăn bao nhiêu cũng được nhưng cũng phải xem chừng phản ứng của cơ thể. Ví dụ có người ăn nhiều quá thì đi phân không tốt.

3. Phân lượng

Ngũ cốc: từ 70% đến 90%.

Rau cỏ: từ 30% đến 10%.

Ăn càng nhiều ngũ cốc càng mau lành bệnh. Rau cỏ không cần thiết trong mấy tuần đầu đều có thể bỏ hẳn, không cần ăn.

4. Nhai kỹ

Mỗi búng cơm hay đồ ăn nhai tối thiểu 50 lần, mà nhai càng nhiều càng tốt vì thức ăn càng được nghiền nhỏ càng thấm nhiều nước bọt và bắt đầu tiêu hóa ngay từ trong miệng.

Thánh Gandhi thường dạy

" Hãy uống thức ăn và nhai thức uống".

Nghĩa là hãy nhai thức ăn cho đến chừng nào nghiền hết thành nước thì mới nuốt, còn khi uống thì nên uống từng ngụm nhỏ giữ cho khá lâu trong miệng nhai đi nhai lại để trộn đều với nước bọt rồi hẳn nuốt.

*
* *

5. Lượng cần thiết tối thiểu

Ta chỉ nên ăn vừa đủ. Nếu ăn quá mức cần thiết để sống là phung phí thức ăn của thiên nhiên chia đồng đều cho mọi người. Ta sẽ phạm tội bất công và sẽ gặt lấy hậu quả như bị tai họa, chuốc lấy phiền não, hay bị bệnh tật, nghèo túng, kém cỏi về trí phán đoán.

LIỆU PHÁP ĐẶC BIỆT

**** Chữa lành cấp kỳ***

Nếu bạn quyết tâm muốn chữa lành bệnh càng sớm càng tốt và bất cứ giá nào, dầu bị đau đớn ê chề, bạn phải theo đúng liệu pháp đặc biệt sau đây, ít nhất là 2 tháng.

1. Tuyệt thực

Tuyệt thực trong một vài ngày, hoặc một vài tuần (không ăn không uống hoặc uống càng ít càng tốt) mà vẫn làm việc như thường.

2. Bỏ hẳn không ăn các thức sau đây:

a. Đường, bánh kẹo, món ăn ngọt.

b. Đồ gia vị, cari, tiêu, các loại đậu, dấm.

c. Tất cả đồ trái cây.

d. Sản phẩm động vật, kể cả bơ, phô mai, thịt, trứng và các loại cá. Nếu không nhịn được, bạn cứ ăn (trừ đường) nhưng chỉ ăn

sau khi lành hẳn bệnh, lúc trí phán đoán của bạn đã sáng tỏ.

3. Phân lượng cốc loại và rau đậu:

95% ngũ cốc và 5% rau đậu

4. Ngưng hẳn uống thuốc Tây và các lối chữa theo Tây y.

Chú thích của người dịch và biên tập:

Trong trường hợp vốn dùng thuốc Tây lâu nay để chữa những chứng nguy cơ nhạy bén cao như Tim mạch, Tiểu đường... thì người bệnh nên dứt thuốc từ từ và trong vài tháng người ta có thể dứt khỏi những thuốc men ấy. *Xin xem phần Phụ lục Tư Tưởng.*

5. Làm việc bằng tay chân càng nhiều càng tốt .

CÁCH NẤU CƠM GẠO LỨT

Để nấu một nồi cơm gạo lứt tương đối ngon và tăng hiệu quả ta phải:

1. Dùng nồi đất là tốt nhất.

2. Một lượng gạo cần hai lượng nước và ngâm trước vài tiếng đồng hồ.

3. Khi nồi cơm sôi một chút thì hạ lửa tối đa, đậy vung thật kín, để như vậy sau khoảng 2 giờ thì cơm mới mềm.

4. Dùng nồi áp suất thì không cần ngâm trước Lượng nước cũng cần như trên. Thời gian để lửa vừa phải chừng 1 tiếng rưỡi. Cơm dẻo, ngon hơn, nhưng không tốt bằng dùng nồi đất.

CÁCH LÀM VÀ ĂN MUỐI MÈ

Mè vàng hay đen mua ở chợ về phải đãi cho hết cát sạn. Rang ngay cũng được cho vàng thơm, Dùng tỉ lệ trung bình 5 phần mè thì l phần muối. Giã nhỏ để trong chai keo đậy kín và ăn hết trong vòng 1 tuần lễ cho khỏi hôi dầu. Muối mè dùng để ăn kèm với cơm gạo lứt và dùng riêng để Dương hóa cơ thể hay trung hòa những món Âm.

VÀI CÁCH LÀM TƯƠNG ĐẬU NÀNH

Ăn uống theo PP.Ohsawa, nước chấm khó mà thiếu trong các bữa ăn thông thường. Ở thị trường nước chấm cũng khó tránh khỏi nhiễm nhiều hóa chất tạo thơm ngon và bảo quản, nên sau đây chúng tôi xin ghi thêm vài cách làm tương đậu nành để mọi "tay ngang" vẫn có thể bắt chước mà làm được nước chấm thiên nhiên. Tuy vậy trong quá trình thực hành, chúng ta có thể tùy theo sáng kiến của mình hoặc học hỏi những ai kinh nghiệm để làm sao

cho tương thơm ngon, có thể để lâu và nhất là phải thiên nhiên là được.

1. Cách thứ nhất (theo Ông Nguyễn văn Sáu):

Chọn đậu nành cho đều hột, rang vàng, bỏ vào nồi nấu với nước sông, nước giếng lóng trong là tốt nhất. Số lượng nước liệu khi nấu đậu thật mềm, còn lại sền sệt là được. Nếu nấu bằng nồi hầm (nồi áp suất loại lớn) thì mau hơn, lối 3 – 4 giờ là đậu mềm.

Vớt đậu ra nia, nước nấu đậu còn lại, bỏ muối vào cho mặn, nấu sôi, đậy kỹ, để riêng dùng sau.

Đậu rải đều trên nia, lối chừng một phân rưỡi, lấy lá chuối tươi, lá sen, lá mì hay lá nhãn đậy ủ lại lối 2 – 3 ngày. Hãy xem chừng, nếu hầm quá thì xả bớt hơi. Thấy mốc vàng, đỏ là tốt. Mốc đen là do ẩm độ quá cao, không tốt.

➢ ***Chú ý***

Nia và đồ đựng tương phải sạch sẽ và phơi thật khô. Khi ủ tương nên lấy vải mùng đậy kỹ, coi chừng bụi bặm, ruồi làm có dòi, hư tương.

Khi ủ tương, phải chuẩn bị nước muối, muốn lấy nước nhiều ít, tùy mình. Muối quậy nhiều lần với nước giếng, nước sông tốt nhất, lóng trong để 2 – 3 ngày, thấy dưới đáy khạp còn chút ít muối chưa tan là được hay lấy một hột cơm bỏ trên nước muối thấy nổi lên cũng thế.

Tương ủ có mốc vàng, đỏ, tốt rồi, lấy tay bóp trộn đều , đem ra phơi 2 – 3 nắng cho khô, sau đó cho vô nước muối và nước đậu nấu để dành trước quậy đều.

Đầy 1 khạp da bò, 15 ký đậu. Nếu muốn lấy nước nhiều hơn thì lối 10 ký.

Nên làm mùa nắng tốt nhất. Tương vô muối rồi, phải để ngoài nắng, đậy kỹ bằng vai mùng hay miếng kiếng cho ánh nắng lọt vào. Mỗi sáng phải quậy 1 lần, lối 1 tháng. Qua tháng sau, năm ba ngày quậy đều 1 lần rồi đậy kỹ bằng nắp sành Coi chừng nước mưa lọt vào làm hư tương.

Lối 6 – 7 tháng là ăn được. Muốn ăn để chữa bệnh thì phải mất 3 năm mới có công hiệu.

2. Cách thứ hai (Ông Nguyễn văn Sáu) :

Cũng làm như trên, nhưng khi ủ đậu phải trộn đều với 20% - 40% bột mì lứt rang chín hay bột gạo, nếp lứt rang chín.

Khi ủ có mốc tốt rồi, đem ra nhồi đều với nước nấu đậu còn lại thành một khối, đem ra phơi 2 - 3 nắng, đậy kỹ. Như vậy tinh bột sẽ chuyển hóa thành đường có mùi thơm và ngọt hơn cách thứ nhất. Sau đó sẽ bóp trộn đều, ngâm với nước muối cũng như trên.

➢ ***Chú ý***

Muốn làm tương ăn để ngừa và tự chữa bệnh tuyệt đối không bỏ đường và đồ hóa học vào. Khi ăn, muốn làm cho dịu lạt bớt , nên rang mè – đậu phọng – sả, đâm nhỏ xào chung, sẽ ngon hơn.

3. Cách thứ ba (của kỹ sư Phạm Đình Trị, báo Khoa học Phổ thông)

❖ ***Nguyên Liệu***

10 kg đậu nành

8 kg bột mì hoặc bột bắp

bột nếp rang cho chín nhu bột bánh in

6 kg muối ăn .

❖ ***Cách làm***

- Đầu tiên rang đậu nành cho vàng dòn và thơ tránh để cháy). Sau đó nấu với nước trong vài giờ cho đến khi thật mềm đều.

- Gạn lấy nước cho vào một vại, đổ cả 6 kg muối vào và cho thêm nước đủ 30 lít. Đậy kỹ vại lại, để riêng.

- Phần đậu nành đã nấu mềm sẽ rải ra một cái nia, trộn tất cả với 8 kg bột mì hoặc bột bắp, bột nếp đã rang chín như bột bánh in (làm cho bột , đậu trở nên tơi xốp và biến từng phần thành dextrin để chuyển hóa thành đường).

- Đậy lên trên một lớp lá như lá khoai mì, lá mít, lá sung, lá nhãn ... (lá có nhiều lông càng tốt để giữ ẩm, giữ nhiệt, không cho đọng nước). Đậy lên trên bằng một cái nia.

Sau 3 – 4 ngày, sẽ hình thành một lớp mốc đỏ vàng. Nếu mốc bị đen là do ẩm độ quá cao, không tốt. (Trong khi ủ mốc, nếu trước đây đã có được một ít mốc đỏ vàng phơi khô tán nhỏ để dành cho các lần sau, dùng rắc lên mốc sẽ đạt được kết quả tốt nhất, không bị mốc đen, phẩm chất xấu.

Nấm mốc có tác dụng tiết ra một phân hóa tố (men tan) để biến tinh bột thành đường, prôtêin thành aminô acít có vị thịt tan trong nước.

Khi các sợi mốc đỏ vàng đã hình thành đều khắp, tạo thành một mạng lưới chằng chịt bọc lấy các hạt đậu nành và bản thân các hạt đậu cũng được mềm thêm vì mốc, ta chuyển sang giai đoạn HÃM MỐC và Ủ CHÈ bằng cách cho tất cả vào một cái chậu tráng men hoặc sành hoặc nhựa, rưới lên đó một lít nước đậu đã cho muối để riêng nói trên, dùng tay bóp vọt thật kỹ và nhào thành một khối nhão như chè, đậy lên bằng một miếng vải màn để tránh ruồi nhặng và phơi ra nắng trong vài ngày để lợi dụng nhiệt độ và phân hóa tố với nồng độ đậm đặc của mốc tiếp tục hòa tan bột thành đường và hòa tan prôtêin đậu nành thành aminoacid. Lúc này

mốc đã bị hãm vì nước muối làm cho nó không phát triển được nữa mà chỉ riêng phân hóa tố của nó phát huy tác dụng.

Sau 3 ngày ủ chè là đã có vị ngọt và mùi thơm rất rõ rệt của tương. Ta đổ tất cả chè đã ủ này vào vại nước đậu đã pha muối nói trên. Quậy đều, đậy kỹ miệng vại bằng một miếng vải màn để tránh ruồi nhặng, bên trên đậy thêm một cái nón lá để che mưa. Phơi vại tương ra nắng trong nhiều ngày..

4. Cách thứ tư (của kỹ sư Phạm Đình Trị)

❖ *Nguyên liệu*

1 kg đậu nành

1 kg gạo nếp (nếp lứt càng tốt)

1 kg muối ăn

❖ *Cách làm*

- Gạo nếp nấu thành cơm nếp thật dẽo và ráo nước.

- Trải cơm nếp ra một cái nia, phủ lên trên một ít lá khoai mì, lá mít, lá nhãn.. , đậy lên bằng một cái nia khác.

- Sau 3 ngày sẽ được một lớp mốc đỏ vàng phủ khắp, đan chằng chịt thành một khối bọc quanh các hạt cơm nếp. Nếm thử thấy ngọt.

- Đâu nành được rang lên cho vàng thơm dòn, nấu với nước cho đến thật mềm. Sau đó xay nhuyễn.

Gạn để riêng phần nước. Trộn nước nấu đậu này với 1 kg muối ăn và pha thêm nước cho đủ 5 lít. Phần xác đậu, sau khi gạn sẽ trộn chung với mốc đã hình thành. Cho tất cả vào một cái chậu tráng men hoặc sành, nhựa, rưởi với 1/4 lít nước muối đã pha trên. Dùng tay bóp nhuyễn, nhào trộn đều thành một khối đồng nhất như chè. Đậy lên bằng một miếng vải màn, đưa ra nắng để phơi ủ chè trong 3 ngày, lợi dung nấm móc biến prôtêin đậu nành thành aminoacid và tiếp tục phân giải thêm cơm nếp thành đường.

Sau 3 ngày ủ chè, ta lại trộn tất cả với nước đậu pha muối để riêng trong vại nói trên, quậy đều và phơi nắng. Đậy nắp vại bằng một miếng vải màn để tránh ruồi nhặng. Đậy lên một chiếc nón lá để che mưa. Càng để lâu, tương càng ngon với thời gian vô định.

Sau 10 ngày, tương có thể bắt đầu ăn trực tiếp, không cần qua giai đoạn biến chế nào khác, rất thơm ngon dễ tiêu.

5. Cách thứ 5 (của Ô.B.Vĩnh Luyên)

Đậu nành chọn thứ già và đều hột. Ngâm nước lạnh một đêm, mai vớt, để ráo, rang vàng đều, màu cánh gián. Số lượng muối: Lấy muối bỏ vào nước nấu cho đến khi muối không tan được nữa. Ước lượng 30

kg đậu chưa rang, khi rang rồi phải ngâm 2 đôi nước muối (độ 20 kg muối).

Đậu rang rồi, lấy một ít nước lạnh (không muối) đổ vào luộc cho mềm. Vớt đậu ra để thực nguội, đổ ra nia, khỏa bằng, phủ lá chuối cho kín để vào phòng không có ruồi hoặc che bằng cái mùng.

Năm, sáu hôm sẽ thấy mốc vàng, mốc xanh Lấy mốc ấy đem ngâm nước muối (nhớ giữ lại nước luộc đậu lúc trước để ngâm chung với nước muối).

Khi ngâm phải bóp những hạt đậu đóng cục cho rời ra. Ngâm rồi, phải phơi nắng hoài (thiếu nắng sẽ thối).

Nhớ đậy hở trên lu một miếng kính cho hơi bên trong có thể thoát ra. Tấm kính này có công dụng để ánh nắng xuyên vào lu và che nước mưa bên ngoài. Đồng thời, nhớ bao miệng lu bằng mùng để ruồi nhặng không xâm nhập. Ngâm như vậy chừng 6 tháng sắp lên mới ăn được. Để càng lâu càng tốt. (Nước dùng nấu luộc đậu phải là nước mưa, nước giếng không phèn. Nước máy có eau de javel không dùng được).

6. Cách thứ 6 (của Bà Nguyễn thị Diệu Hạnh)

Cách làm tương đặc Nhật (misô) và tương theo cổ truyền:

Misô: Chọn đậu tròn hột, màu vàng. Lượm cho sạch hột hư thúi, cát sạn. 3 phần đậu nành cộng

với một phần đâu đỏ. Rang với cát cho vàng sậm, thơm.

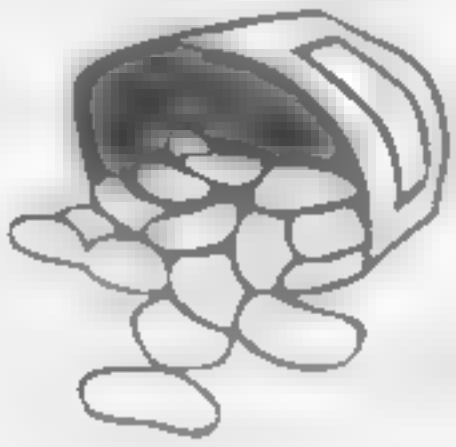
Nấu đậu nành gần chín, đổ đậu đỏ vào nấu chung hai thứ cho chín , vớt ra rổ cho ráo nước. Nước đậu còn lại đem đổ vào lu dang nắng 4, 5 ngày. Đậu ráo nước, trộn vào một ít bột gạo lứt cho càng ráo, đem trải trên nia dày độ 2 – 3 phân Lấy lá chuối, lá nhãn, hay lá ngái đậy lên trên, để nơi thoáng khí độ một, hai ngày rồi dở ra xem Nếu nóng quá, dở ra rảy bớt nước đọng trên lá, rồi đậy lại như cũ độ 4 – 5 ngày, tùy trời nóng mát . Nếu thấy mốc lên màu vàng sậm là tốt . Bấy giờ tính 10 lon đậu cộng 2 lon muối hầm, bỏ vào cối quết . Lấy cả nước còn lại để dành như trên, cũng 10 nước cộng 2 muối , bỏ vào lu trộn đều, dang nắng 10 ngày rồi đậy kỹ nắp lại được 3 năm, càng lâu càng tốt.

Tương cổ truyền: Nếp lứt và đậu chọn loại thật tốt, lựa như trên. (Nếp đậu bằng nhau). Nếp phải ngâm nước 3 – 4 tiếng đồng hồ, bỏ vào nồi hong cho chín như xôi. Đem xôi ấy đổ ra cho nguội Trải dày 2 - 3 phân trên nia. Lấy lá chuối, lá nhãn hay lá ngái đậy lại, để chỗ thoáng. 2 ngày xem chừng 1 lần . Thấy mốc lên nhiều, dở bớt lá ra cho hết nóng rồi đậy lại như cũ độ 7 ngày thì mốc lên đủ, đem phơi nắng 2 ngày, vò bóp cho rời hột.

Trong khi làm mốc được 2 ngày thì bắt đầu nấu đậu đã rang (rang vàng lợt hơn đậu rang lam misô nói trên) cho chín. (Nước phải nhiều hơn 4 lần nước làm misô). Chín rồi, sang qua lu, đem dang nắng 7 ngày. Bây giờ đem mốc nếp và cả đậu cho vào lu lường 1 thùng thiếc nước (20 lít) cộng với 12 lon muối rang. Nếu ít nước, phải nấu nước muối đổ thêm vào. Để 6 tháng, tạm dùng được. Muốn dùng chữa bệnh, phải để cho được 3 năm, càng lâu càng tốt.

➢ ***Chú ý***

Trong thời kỳ dang ngoài nắng, cứ mỗi buổi sáng sớm, lấy cây quậy 5 - 7 vòng trong lu cho đều. Quậy độ 3 ngày như thế làm cho đều muối, rồi đậy nắp kỹ, dang ngoài nắng.



10 CÁCH ĂN UỐNG ĐỂ CÓ SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC

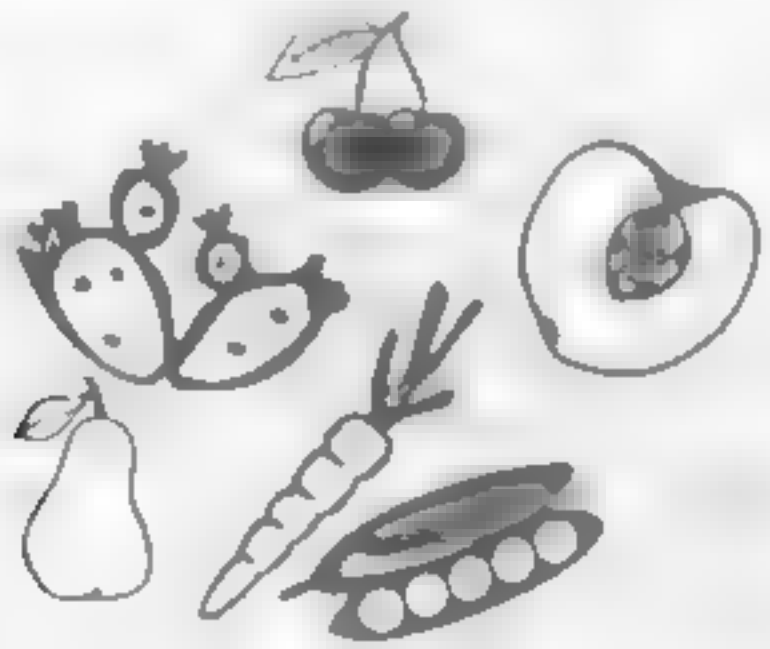
Thực đơn	Ngũ cốc	Rau xào	Canh súp	Thịt	Rau trái	Tráng miệng	Nước uống
7	100%						Càng ít càng tốt
6	90%	10%					"
5	80%	20%	10%				"
4	70%	20%	10%				"
3	60%	30%	10%				"
2	50%	30%	10%	10%			"
1	40%	30%	10%	20%			"
-1	30%	30%	10%	20%	10%		"
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	"
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	"

Thực đơn số 7 ở Việt Nam thông thường là Cơm nấu từ gạo lứt, tức hạt gạo bóc khỏi vỏ lúa, chưa bị xay xát trắng tinh, mất đi phần cám; còn ở Tây phương nói chung là từ lúa mì, lúa mạch, người ta làm ra bánh mì đen v.v... Theo quyển "Châm cứu và Triết học Viễn Đông" (Acupuncture and the

Philosophy of the Far East) của G. OHSAWA thì Gạo (Rice) là một thứ ngũ cốc quân bình nhất (the best balanced cereal). Ta ăn cơm lứt tức là ta ăn trực tiếp hạt gạo còn nguyên tính của đất trời, còn người Tây phương vì hạt lúa mì, lúa mạch quá cứng nên họ phải ăn gián tiếp qua dạng bột nên có phần khiếm khuyết về phương diện thu nạp năng lượng cho cơ thể. (Chúng tôi, người biên tập, đã từng ăn bánh tráng, hủ tiêu lứt thế cơm, những tưởng ăn như vậy cũng như ăn cơm gạo lứt mà lại dễ ăn, ngon hơn, nhưng đã lầm. Sau vài ngày, thấy chóng mặt, người yếu hẳn đi và tôi không ăn những món ấy thế cơm lứt nữa). Không biết đấy có phải là một trong những nguyên nhân trọng đại để phát sinh ra hai nền văn minh: khoa học tương đối và tâm linh tuyệt đối không (những tôn giáo lớn đều xuất xứ ở Đông phương). Đó là điều mà chúng ta, những người phương Đông may mắn được ăn trực tiếp hạt ngũ cốc tức cơm gạo lứt, không thể không suy nghĩ.

Sau số 7 và muối mè, (một thực đơn có thể ăn lâu dài tuy rất kỳ diệu để đối phó những chứng bệnh ngặt nghèo nhưng nhiều người cho là quá kham khổ), bệnh thuyên giảm nhiều, người ta có thể tiếp tục như thế lâu ngày nếu thấy mình cần hoặc ăn những số 6,5,4...nghĩa là với nào rau, nào thịt cá, trái cây với một liều lượng nào đó cho quân bình Âm Dương

tức cho khỏe mạnh là được Vậy những ai phát ngôn Phương pháp OHSAWA chỉ là Phương pháp "Gạo lứt muối mè" không thôi là nói chẳng đến nơi đến chốn mà gây hiểu lầm sâu cho quảng đại quần chúng, khiến họ sợ hãi rồi quay lưng lại với một nền văn minh cổ vừa tuyệt vời vừa phổ thông, chứa nặng thực chất TỰ DO, HẠNH PHÚC, CÔNG BẰNG mà kích cỡ là vô lượng.



MỘT SỐ BỆNH CỤ THỂ CHỮA THEO PHƯƠNG PHÁP OHSAWA

Sau đây là những bệnh chữa theo Phương pháp OHSAWA tra cứu theo các mẫu tự A,B,C .Lẽ dĩ nhiên nơi đây chỉ liệt kê một số, còn biết bao chứng khác nữa, chưa đề cập. Nhưng dù thế, nó không phải là không đầy đủ vì người đọc chỉ cần suy nghĩ và triển khai là có thể áp dụng cho sức khỏe hoặc bệnh cá biệt của mình. Phương pháp Ohsawa là "Dĩ nhất biến ứng vạn biến" nghĩa là lấy sự quân bình Âm Dương làm cơ sở để xử lý dứt điểm vô vàn bệnh hoạn dầu đến độ ngặt nghèo hoặc không rõ nguyên nhân để đạt kỳ vọng là phục hồi kỳ diệu sức khỏe và hạnh phúc.

☑ Ăn không biết ngon

Tốt hơn nên nhịn đói vài ba ngày để cho dạ dày nghỉ ngơi, có thể uống chút ít nước . Sau thời gian này ăn kem gạo lứt rang với muối mè và nước tương đậu nành. Khi bắt đầu ăn thấy ngon trở lại thì ăn qua số 6,5,4.

☑ **Ăn không tiêu (dyspepsie)**

Nhịn đói một vài ngày. Nếu ăn thì chỉ nên ăn cháo gạo lứt rang và bột sắn dây. Nên làm việc nhẹ trong nhà để cho cơ thể hoạt động, giúp việc tiêu hóa.

☑ **Bại liệt trẻ con**

Tủy xám viêm (Poliomyélite).

Nếu là bại chân thì Giáo sư Ohsawa lý luận như sau:

1. Chân là phần dưới cùng của cơ thể, do đó nó là cực Dương.
2. Chân là bộ phận hoạt động hơn cả, do đó nó cũng là Dương hơn cả.

Dương có thể trung hòa hoặc bị phá hủy bởi yếu tố Âm, vậy nguyên nhân bệnh bại chắc chắn là vì ăn uống thức Âm quá độ. Nếu bà mẹ hiểu nguyên lý Âm Dương, ăn uống đúng theo phép quân bình Âm Dương thì sẽ không khi nào sinh con bị bại.

Bệnh bại có thể chữa lành hay chận đứng bằng cách theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản về phép ẩm thực trong mấy tuần đầu.

❖ *Cách trị*

- *Ăn ngũ cốc lứt:* gạo lứt, bắp, kê, bo bo.

- *Muối mè:* mỗi ngày ăn 3 muỗng cà phê đầy, ăn bánh tráng gạo lứt.

- Dùng đậu Ấn độ (pois chiche), củ sen, cà rốt, bầu bí(courge) nhất là hột bí, rễ cây cỏ gai (chardon) và bồ công anh (pissenlit), rau ba lăng (épinard), xà lách xon.

- Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

☑ **Bại xuội**

Bệnh rất Âm. Kiêng tất cả các thức ăn Âm hoặc chứa nhiều sinh tố C, đường, potassium (K), đồ chua, nước trái cây, rau sống.

Ăn theo cách số 7 với muối mè và tương đậu nành. Uống càng ít càng tốt.

☑ **Bạch ban (leucodermie)**

Cũng còn gọi là chứng trắng da, bạch bì, lang da.

Kiêng đường, các loại rau sống, trái xanh, đồ gia vị và theo đúng các lơi chỉ dẫn cơ bản. Dùng đậu Ấn độ (pois chiche) cả vỏ lẫn mộng làm thức ăn chính. Nếu không có thì ăn số 7 (100% ngũ cốc) với muối mè (càng nhiều càng tốt). Nhai kỹ.

☑ **Bạch đới (perte blanche, leuchorrée)**

Bệnh rất Âm. Ăn số 7. Trước khi đi ngủ, ngâm mông 15 phút với nước muối suốt 2 tuần. Các bệnh ***thanh đới*** và ***hoàng đới*** cũng chữa theo cách này.

☑ **Bạch huyết (leucémie)**

Cũng còn gọi là *Hoại huyết*.

Bệnh phát lộ bằng cách gia tăng các bạch huyết cầu (đến mức 500.000 /1mm3). Tây y xem như một thứ ***Ung thư máu***, nan y. Chữa theo Phương pháp Trường sinh rất hiệu nghiệm.

Ăn cháo gạo lứt rang đặc biệt với muối mè, rồi ăn số 7 hoặc số 6. Uống trà syoban, nước củ sen. Uống càng ít nước càng tốt.

☑ **Ban giác (dengue)**

Bệnh truyền nhiễm thuộc miền nhiệt đới như bệnh cúm. Bên Ấn độ, chết về bệnh này rất nhiều, hằng năm có tới 750.000 người.

Uống nước canh cải radi đen số 1. Theo đúng các lời chỉ dẫn cơ bản. Ăn theo cách số 7 với muối mè. Suốt ngày cứ cách 1 giờ thì nhai một nhúm muối mè.

☑ **Bàng quang viêm hay Sưng Bọng đái (cystite)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè hoặc nước tương hay tương đậu nành kho.

Uống trà 3 năm với nước tương đậu nành (3 muỗng cà phê mỗi tách), uống nước đậu đỏ (hầm với một lá tre hay một lát phổ tai cho mau nhừ) mỗi ngày 3 lần, mỗi lần một tách.

Ăn bún Ogura: hầm đậu huyết cho nhừ, trộn với bún nấu chín, cho cả hai thứ vào chảo nấu rồi đổ vào khuôn để nguội, xắt từng lát mà ăn.

Ăn kem gạo lứt đặc biệt: rang gạo cho vàng, đổ 4 phần nước nấu một vài giờ. Lọc với miếng vải nêm tí muối. Ăn cơm đậu đỏ.

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

☑ **Băng huyết (hémophilie)**

Bệnh rất Âm vì dùng nhiều trái cây, sinh tố C và xà lách.

Ăn theo cách số 7 với muối mè (càng nhiều càng tốt) hay nước tương đậu nành. Uống càng ít nước càng tốt.

Ăn tekka số 1: lấy 30g củ sen, 30g củ ngưu bàng, 30g cà rốt, 5g gừng, 90g dầu mè, 150 misô (tương đặc). Vầm các thứ rau củ và chiên ngưu bàng với 60g dầu mè. Thêm cà rốt vào nấu, thêm gừng, misô và dầu mè còn lại, nấu cho đến khô ... Uống trà Mu. Lấy 1 gói nấu với 1 lít nước, cô lại còn 1/3 để uống 2 ngày (thức uống này Dương nhất). Uống trà 3 năm (bancha), 1 tách trà thêm 3 muỗng nước tương đậu nành.

☑ **Bần huyết, hay Thiếu máu (anémie)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè, hoặc số 6, số 5 với các thức Dương tính. Buổi sáng uống cà phê gạo lứt hoặc sữa thảo mộc. Uống nước càng ít càng tốt.

☑ **Béo phì**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

☆ ***Chuyên trị***

Mỗi ngày dùng 3 muỗng xúp đầy dầu mè xào rau mà ăn . Ăn theo cách số 7 với 50g củ cải trắng hay từ 30g đến 80g củ cải ra - đi sống với một ít muối mè trong một, hai tháng. Uống càng ít càng tốt. Hiệu nghiệm kỳ diệu mà không hại sức khỏe như khi uống thuốc Tây cho gầy đi. Các nữ minh tinh Âu Tây thường dùng phương pháp này để giữ gìn thân thể cho đẹp mà lại còn có lợi cho sức khỏe và tinh thần.

☑ **Biến ứng tánh (dị ứng - allergie)**

Tất cả các bệnh thuộc về biến ứng tánh đều chữa lành bằng cách theo đúng các lời chỉ dẫn cơ bản. Khó tin? Bạn cứ thử xem.

Ăn theo đúng quân bình Âm Dương hoăc số 7 với muối mè hay nước tương đậu nành.

☑ **Bón**

Nguyên nhân vì ăn nhiều thức Âm tính: đường, sinh tố C, rau sống, trái cây tươi, cà chua, khoai tây, cà, xà lách ... Thức ăn Âm làm cho ruột tê liệt, không co giãn nữa nên sinh ra bệnh bón. Kiêng ăn các thứ đó nữa là lành ngay.

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Ăn theo cách số 7 với muối mè. Dù ăn đôi ba ngày mà chưa thấy kết quả, bạn chớ e ngại, cứ tiếp tục ăn như thế, chừng nào ruột mềm lại thì tự nhiên đi tiêu được.

". Đừng dùng thuốc chi khác. Nhất định sẽ lành. Ở Huế có trường hợp người bị bón đã 10 năm, 10 ngày mới đi tiêu một lần, uống đủ các thứ thuốc xổ vẫn không công hiệu, thế mà chỉ ăn có 4 hôm là đi tiêu ngày một rất dễ dàng". (Theo Thái Khắc Lễ, Zen và Ý thức mới về ăn chay).

☆ ***Chuyên trị***

Đậu Ấn độ (pois chiche) rang trên cát, mỗi ngày ăn 50g cả vỏ lẫn mộng với muối mè (2 hoặc 3 muỗng đầy mỗi ngày).

☑ **Bỏng: phỏng lửa, nước sôi (brulure)**

Xức dầu mè trộn với vôi ăn trầu hoặc dầu lửa hay dầu xăng. Xức nước mắm nguyên chất.

Ăn theo cách số 7 với muối mè, nhai kỹ để khỏi khát nước. Nghỉ uống nước trong vài ngày. Sau khi bị bỏng chỉ nên uống một ly nước muối.

☑ **Basedow: Bướu cổ lồi mắt**

Rất dễ chữa với cách ăn số 7 cùng muối mè.

☑ **Bướu dạng tuyến ở cổ (végétation adénoide)**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản vài ba tuần là lành.

☆ ***Chuyên trị***

Đắp nước gừng mỗi ngày 3 lần.

Ăn theo cách số 7 với muối mè hoặc số 6. Cha mẹ có con cái mắc bệnh này nên chú ý đến sự ăn uống trong gia đình, nếu khinh thường sẽ gặp nhiều khó khăn, tai nạn, khốn khổ, bi thương Con cái sẽ bị bệnh lao, bị bại hay lên đậu sưởi, sưng màng óc (viêm não) và sẽ chết yểu.

☑ **Can tiễn (psoriasis)**

Bệnh ngoài da, có những đám đỏ trên đó có vảy. Đấy là một thứ phong xùi.

Ăn theo cách số 7 với muối mè, nhai thật kỹ, uống nước ít lại.

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

☑ **Câm điếc**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Trường hợp trẻ sơ sinh, bà mẹ nên theo lời chỉ dẫn ấy vài tuần, đứa bé sẽ lành ngay. Nếu trẻ đã lớn thì mọi người trong gia đình nên theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản và ăn uống đúng quân bình Âm Dương để cho nó ăn theo. Nếu trẻ dưới 10 tuổi, bệnh sẽ lành.

☑ **Cận thị**

Do nhãn cầu bị nới rộng, đường kính của con mắt từ trước ra sau quá dài, nên không trông rõ những vật ở xa. Khi vật ở vô cực thì ảnh lại hiện ra ở trước võng mô.

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Ăn theo cách số 7,6,5 với muối mè với từ 30 đến 60g củ cải trắng trong ít nhất 1 tháng.

☑ Chàm hay Sang thấp (eczéma)

Dầu ở mặt, đầu hay ở nơi nào của cơ thể, cứ theo đúng lời chỉ dẫn nấu ăn là lành ngay (từ thứ chảy nước sơ sơ đến những chứng phức tạp rất đau đớn, da cứng như vỏ cây thông hay sồi với những chỗ nứt nẻ, máu mủ dầm dề).

Ăn theo cách số 7. Uống càng ít càng tốt.

☆ ***Chuyên trị:***

Món kimpura: rễ ngưu bàng (bardane) và cà rốt phân lượng 3/1. Xào ngưu bàng trước với dầu mè rồi thêm cà rốt và ít nước mà nấu cho chín. Nêm muối và nước tương đậu nành.

Đắp nước gừng, xức nước gừng trộn với dầu mè (phân lượng 1/1).

Xức nước lá cải: lấy 450g lá tươi (150g nếu lá khô) nấu với 4 lít nước và ít muối.

Rửa và đắp chỗ đau bằng nước cám: 4 nắm cám bỏ trong một cái túi vải nấu với 2 lít nước.

Cữ ăn thịt cá.

*
* *

☑ **Cúm (influenza)**

Người ăn uống đúng quân bình Âm Dương không khi nào mắc phải bệnh này.

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

Ăn kem gạo lứt đặc biệt (gạo lứt rang) hoặc cháo gạo lứt đặc biệt (rang gạo lứt với dầu mè rồi lấy gạo ấy nấu cháo, nấu cho được một giờ.

Ăn bột sắn dây khuấy lỏng với nước sôi. Thêm muối hoặc nước tương đậu nành.

Ăn umesyokouzou: nghiền một quả mận muối trong ¼ lít nước rồi đổ 1 muỗng cà phê bột sắn dây vào, thêm 1 muỗng gừng giã nhỏ và ½ lít nước. Nấu sôi, chờ hơi đặc thì thêm 3 muỗng nước tương đậu nành. Uống nóng cho ra mồ hôi rồi lau cho khô.

Nếu đau đớn lắm thì uống trà Mu. Nấu 1 gói trà Mu với 1 lít nước, cô lại còn ½ hoặc ⅓ mà uống.

Uống canh cải ra-đi đen: Lấy 3 muỗng súp củ cải đen, 1 muỗng cà phê gừng mài hay giã cho nhuyễn, 1 muỗng cà phê muối. Trộn 3 thứ ấy trong một chén lớn rồi chưng nóng. Uống trà nóng này xong, nằm đắp mền cho ra mồ hôi. Chỉ nên dùng mỗi ngày một lần, và nhiều nhất là 3 ngày.

Khi đã khỏe, ăn theo cách số 7,6,5, uống trà củ sen.

☑ **Co giật chân tay (tétanie)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Đắp nước gừng.

☑ **Chuột rút hay vọp bẻ**

Nguyên nhân là vì ăn những thức nhiều Âm tính quá, nhất là đường và trái cây. Bệnh thường phát ra ở ống chân là nơi rất Dương.

Ăn theo cách số 7 với muối mè và các thức ăn Dương tính. Ngoài đắp nước gừng.

☑ **Da - bệnh ngoài da: Tàn Nhan, Mụn, Ghẻ, lác**

Ăn theo cách số 7 với muối mè để lọc máu. Uống ít nước, nhai rất kỹ. Thoa nghệ vào chỗ có tàn nhan.

☑ **Da chì (maladie d'Addison)**

Bệnh do lao tuyến thượng thận mà ra. Ăn theo cách số 7 với muối mè, nước tương đậu nành. Uống trà Mu, trà syoban (trà 3 năm với nước tương đậu nành).

☑ **Da nẻ (engelure)**

Ăn theo cách số 7 hoặc 6 với muối mè, nước tương hay tương đậu nành. Uống ít nước. Đắp dầu mè và nước gừng nơi chỗ nẻ.

Ăn syokombu (phổ tai, xem cách chế ở Liệt Run). Uống trà 3 năm với nước tương đậu nành (tamari), thêm vài lát gừng.

☑ **Da voi, hay tượng bì (éléphantiasis)**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Kiêng các loại rau đậu.

☆ ***Chuyên trị***

Muối mè: Mỗi bữa ăn dùng 2 muỗng. Ăn canh cải ra-đi đen, mỗi ngày 2 lần.

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ mỗi ngày 2 lần.

Mỗi ngày ăn 5 muỗng dầu mè với các thứ rau. Ăn kê, cơm gạo lứt (từ 150g đến 300g mỗi ngày).

Ăn 20g cải ra-đi sống mỗi ngày.

☑ **Dạ dày bị giãn (dilatation d'estomac)**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

☆ ***Chuyên trị***

Muối mè vài ba muỗng cà phê mỗi bữa ăn (số 7 hoặc 6). Đắp nước gừng khi đau.

☑ **Dạ dày đau**

Nếu dạ dày đau, ăn kem gạo lứt với muối mè. Uống nước chè xanh 3 năm (lá trà già, còn ở trên cây 3 năm).

Uống umesyoban: sao lá trà già, đổ nước nấu sôi 10/15 phút với 1 quả mận muối (umeboshi). Uống với nước tương đậu nành.

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ. Nếu đau quá, có thể uống một ít dentie hòa tan trong nước.

☑ **Dạ dày hư thoát, hay dạ dày bị suy nhược (atonie gastrique).**

Cơm gạo lứt rang (chapati, món ăn chính của người Ấn độ) làm món ăn chính (70% đến 80% mỗi bữa ăn). Nhai kỹ. Đắp nước gừng mỗi ngày 3 lần.

Cách làm chapati: Lấy bột mì lứt, thêm ít muối, đổ nước vào nhồi thành bánh đặc. Vo từng viên tròn nhỏ bỏ vào lò nướng, hoặc nướng trong lửa, viên bột sẽ phồng lên. Cũng có thể chiên trong chảo dầu.

☑ **Dạ dày nhiều nước chua**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Ăn theo cách số 7 với muối mè. Nước chua nhiều làm cho dạ dày cồn cào, gây cảm giác nóng nảy. Trường hợp này ăn vài muỗng muối mè hoặc một ít dentie là dịu ngay.

Nếu cần, và có thể chịu nổi thì nhịn ăn hẳn vài ngày và đừng uống nước mà vẫn làm việc như thường.

☑ **Di tinh (spermathorrhée)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Lấy gạo lứt hẻo

rằng nấu cháo, đợi nguội vớt cái váng dẻo đóng trên mặt nồi cháo mà ăn.

Uống trà nhụy sen va trinh nữ sác chung. Tránh xem sách và phim ảnh kích thích.

☑ **Dịch hạch**

Bệnh của loài chuột do con bọ chét truyền sang người. Ăn uống đúng quân bình thì không khi nào mắc phải bệnh này.

Ăn kem gạo lứt rang đặc biệt với càng nhiều muối mè càng tốt.

Hồi xưa chữa theo cách sau đây rất thần hiệu: Ăn cháo gạo lứt nấu thật nhừ với muối. Rau sam nhổ luôn cả rễ luộc lấy nước uống còn xác thì chấm nước tương mà ăn.

☑ **Dịch hoàn viêm**

Hòn dái sưng là do bệnh lậu hay bệnh lao, đều có thể chữa lành dễ dàng với cách ăn số 7 với muối mè Ngoài đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

☑ **Dịch tả (choléra)**

Ăn kem gạo lứt rang. Bột sắn dây khuấy chín rất loãng ăn từ 2 đến 3 tách. Đắp nước gừng nơi bụng hay ngâm mông trong nước muối. Nếu không lành thì rửa ruột với nước muối nóng. Sau đó theo đúng lời chỉ dẫn cơ bảnnấu ăn và ăn uống đúng quân bình.

☑ **Đái dầm**

Thôi ăn món chứa nhiều sinh tố C, potasse (K), phosphor (P) và nước như khoai tây, các loại cà, cam, bưởi.

Ăn theo cách số 7 với muối mè, uống nước ít lại. Sau khi lành kiêng ăn những thức nhiều Âm tính.

☑ **Đản bạch niếu, hay nước tiểu có chất lòng trắng trứng (albuminurie).**

Khi ta mạnh khỏe, quản cầu Malpighi chỉ lọc nước và muối. Phần tử đản bạch tinh so với phần tử muối và nước thì to hơn bội phần. Nếu nó qua được cái lọc này thì tất là cái lọc đã bị giãn ra, nguyên nhân là vì ta ăn uống quá nhiều các thức Âm tích chứa nhiều sinh tố C, potassium(K) và đường. Muốn chữa lành thì phải ăn uống các thức Dương hoặc ăn đúng quân bình Âm Dương.

☑ **Đau màng bụng (péritonite), Đau ruột (entérite), Lao ruột (tuberculose intestinale)**

Ăn theo cách số 7 với vài trái mận muối (umeboshi)

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

Nếu đau lắm hoặc đi tả thì lấy từ 1kg đến 1,5kg muối hột rang nóng bỏ vào cái túi vải và áp vào chỗ đau hay trên bụng.

Ăn bột sắn dây: Lấy 1/5 lít nước, đổ 1 muỗng cà phê bột sắn dây khuấy cho đều rồi bắt lên bếp nấu sôi cho đến khi bột chín trong. Thêm nước tương đậu nành mà ăn.

☑ **Đầy hơi**

Ăn theo cách số 7 với muối mè càng nhiều càng tốt.

☑ **Điên khùng**

Có hai hạng, mộ ồn ào hung tợn, cường bạo thuộc Dương và một buồn rầu, ít nói, lười biếng thuộc Âm.

Ăn theo cách số 7 với muối mè.

☑ **Động kinh, hay kinh giãn (épilepsie).**

Đức Jésus chữa bệnh này bằng cách cầu nguyện và nhịn đói.

Bà Ohsawa thường chữa bệnh này nội trong 3 ngày.

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Ăn theo cách số 7 và đừng uống nước trong nhiều ngày.

☆ ***Chuyên trị***

Mỗi bữa ăn dùng 2 muỗng muối mè, còn khi sắp lên cơn thì ăn ngay 3 muỗng. Mỗi bữa ăn dùng 2 muỗng tekka hay miso chiên (tương đặc chiên với dầu mè: 100g tương chiên với 30g dầu mè).

☑ **Động mạch lựu (anévrisme de l'aorte)**

Bướu sinh ra do sự căng trướng của động mạch, hễ vỡ là chết. Thuốc Tây chữa không lành.

Ăn theo cách số 7 với muối mè và tương đậu nành. Uống trà 3 năm với tương đậu nành. Ăn phổ tai (cách làm, *xem Liệt run*).

Đắp nước gừng nơi bướu.

☑ **Động mạch quản viêm thuyên tắc (thrombo-artérite)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Nhai thật kỹ, uống nước ít. Ăn phổ tai. Đắp nước gừng và cao đậu nành: ngâm 1 chén đậu nành với 5 chén nước một đêm, bỏ vào cối xay mà xay, trộn thêm ít bột gạo, đắp vào chỗ đau.

☑ **Gan - Sưng Gan, Vàng da**

Ăn ít lại, nhất là kiêng các món cho nhiều calori. Tốt hơn là nhịn đói, ít nhất trong 3 ngày. Sau đó, ăn theo cách số 7 với muối mè, nước tương hoặc tương đậu nành.

Uống bột thảo mộc nấu loãng. Uống nước trái mận ép. Uống trà syoban: nấu trà 3 năm với một quả mận muối 10/15 phút . Trước khi uống, thêm một ít nước tương đậu nành.

Ăn tekka (xem *Băng huyết*)

Đắp nước gừng nóng và dán cao khoai sọ mỗi ngày 4 lần.

☑ **Gàu, Hói đầu, Rụng tóc**

Do ăn uống nhiều thức Âm tính như trái cây, rau sống, sinh tố C, chất potassium(K) và Phosphor(P). Kiêng các thức ấy là khỏi.

Thường thì mỗi ngày có 10 sợi tóc rụng, nhưng các bạn cứ thử ăn một trái cây, một quả cà, một trái cà chua, uống một chút mật ong trước khi đi ngủ, sáng ngày sau dậy sẽ thấy tóc rụng đầy trên gối gấp 10 lần hôm trước.

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

Xức tóc với dầu mè hoặc dầu mè trộn với nước gừng (dung lượng bằng nhau).

Nên tránh dùng các loại dầu xức tóc hóa học, thuốc nhuộm tóc cùng các thứ lược, bàn chải tóc bằng nhựa hóa học vì chúng rất Âm. Lược sừng tốt hơn cả, vì sừng Dương.

☑ **Giang Mai (syphyllis)**

Chỉ những người thể chất Âm tính mới bị lây. Rất dễ chữa vì vi trùng xoắn vòng (spirochète) rất Âm cho nên rất yếu và sợ muối.

Ăn theo cách số 7 với muối mè hoặc tương lâu năm. Uống trà syoban. Theo Tây y, bệnh hoa liễu

rất khó chữa, nhiều khi phải chữa hằng năm với các độc dược như thủy ngân, thạch tín mới tiêu diệt hết vi trùng xoắn tròn trong máu.

Nhưng Tây y cũng dùng phương pháp làm tăng nhiệt độ trong người gọi là phát nhiệt liệu pháp (pyrétothérapie), dùng tia hồng ngoại hoặc tiêm những chất làm cho người bệnh sốt kịch liệt vì cơn sốt giết sạch vi trùng hoa liễu ít chịu nóng...

Tuy nhiên so với phương pháp Ohsawa thì thấy phương pháp OHSAWA nhẹ nhàng, giản tiện, không hành người bệnh hơn.

☑ Ho, ho lao, ho gà, hen suyễn

Tất cả các loại ho đều có thể chữa lành trong đôi ngày dù là ho suyễn kinh niên trong 20 năm.

Ăn theo cách số 7 với muối mè mỗi ngày từ 20g đến 30g. Buổi sáng điểm tâm với một nắm gạo rang, nhai kỹ hoặc dùng cà phê gạo lứt, sữa thảo mộc (kokkoh).

Hầm độ 20 hạt sen nguyên vỏ cho mềm, nhai nhỏ và uống nước hầm đó lúc còn nóng.

☆ *Chuyên trị*

Củ sen xắt lát sao vàng, sắc với vài lát gừng, bỏ thêm tí muối mà uống. Nên uống ít nước lại.

Nếu đau nơi ngực thì đắp nước gừng và dán cao khoai sọ mỗi ngày 4 lần.

Ăn miso (tương đặc) chiên: Lấy 100g miso chiên với 30g dâu mè, mỗi ngày ăn vài muỗng cà phê đầy.

Củ sen chiên: Nạo củ sen trộn với hành xắc khúc và nêm vừa mặn, thêm bột mà chiên như bánh rán.

Ăn tekka số 2: 60g củ sen, 15g ngưu bàng, 5g cà rốt, 5g rễ bồ công anh. Xắt tất cả và nấu sôi với gừng và 60g dầu mè.

Nếu hài nhi ho gà, phải chữa người mẹ (nếu mẹ cho con bú) chứ không chữa đứa con. Người mẹ phải ăn uống đúng quân bình Âm Dương, mỗi ngày uống 3 lần nước củ sen nói trên, trước khi cho con bú. Bú được sữa ấy, độ một giờ sau là đứa con khỏi bệnh ngay.

☑ **Hoại huyết (scorbut)**

Kiêng thức ăn động vật. Ăn theo cách số 7,6,5 với ngò (từ 2 đến 5 muỗng cà phê mỗi ngày).

Ăn xà lách xon xào khô: Xắt xà lách xon từng đoạn 3 phân, bỏ vô dầu, chiên lửa riu riu, thêm muối và bơ mè mà ăn.

Lá Bồ công anh: Rửa kỹ xào khô, nêm tương đậu nành mà ăn.

☑ **Hoàng nhiệt (fièvre jaune)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Uống nước

canh cải raði đen số 1. Suốt ngày nên chốc chốc lại nhai môt nhúm muối mè.

☑ **Huyết áp cao, huyết áp thấp**

Bệnh rất Âm, nguyên nhân do ăn những thức có nhiều Âm tính như đường, sinh tố C, trái cây, rau sống ...

Theo Tây y bệnh này rất khó chữa, cấm ăn muối vì sợ áp huyết lên cao và cho uống các thứ thuốc hạ áp huyết.

Nhưng theo kinh nghiệm mấy chục năm, Ohsawa tiên sinh nhân thấy rằng, ăn uống đúng quân bình và uống ít nước lại thì muối làm cho áp huyết cao hạ xuống và áp huyết thấp tăng lên đến độ quân bình.

Ăn theo cách số 7 với càng nhiều muối mè càng tốt, trong vài tuần sẽ lành bệnh.

Huyết hữu, hay máu không đông hoặc đông chậm (hémophilie)

Bệnh cực Âm vì ăn quá nhiều sinh tố C, đồ trái và rau sống.

Ăn theo cách số 7 với muối mè: từ 2 đến 4 muỗng cà phê mỗi bữa ăn.

☆ ***Chuyên trị***

Cháo gạo lứt đặc biệt làm thức ăn chính

Lấy 50g gạo, rang với dầu mè rồi đổ vào 1 lít nước mà nấu cháo.

☑ **Insuline tăng quá độ**

(hyperinsulinisme)

Chứng này sẽ dẫn đến bệnh thiếu Insuline, tức là bệnh Tiểu đường.

Ăn theo cách số 7 trong 1 tháng, tiếp theo đó ăn theo cách số 6, số 5 với nước tương đậu nành hay tương đậu nành.

Ăn tekka (xem *Băng huyết*), đậu đỏ, bí đỏ tức bí ngô.

Hai cách ăn bí ngô:

1. Dút lò: xắt từng miếng to, rắc muối đều lên rồi đút lò.

2. Nấu chín: xắt từng miếng lớn, xắt vài củ hành chiên dầu mè rồi thêm bí ngô, nước, muối, nấu chín. Cuối cùng thêm tương đậu nành.

- *Ăn Cơm đậu huyết:* hầm đậu huyết cho chín rồi đổ vô nấu chung với gạo. Nếu dùng nồi ép hơi, bỏ đậu vào nấu cùng với gạo ngay từ lúc đầu.

- *Ăn Củ sen chiên:* Nạo củ sen, xắt vài củ hành, nêm nước tương cho vừa, thêm bột vào chiên như bánh rán với dầu mè.

- *Ăn Bún Ogura:* Hầm đậu đỏ cho mềm, nèm muối, trộn với bún nấu chín, rồi cho vào chảo nấu.

Nấu xong đổ vào khuôn để nguội, lấy ra xắc từng lát mà ăn. Trời lạnh thì ăn nóng.

- *Uống nước đậu đỏ.* nấu một muỗng đậu đỏ với 2 lít nước, cô lại còn phân nửa. Muốn mau nhừ thì trước khi nấu bỏ vào một lá tre hoặc một khúc phổ tai (kombu).

- *Ăn misô (tương đậu nành đặc) chiên:* 100g misô chiên với 30g dầu mè, mỗi ngày ăn vài muỗng cà phê.

☑ **Kém sữa cho con bú**

Tây y cho ăn trái cây, nhiều rau đậu và protéine động vật, nhưng ăn như vậy dầu có được nhiều sữa thì sữa ấy cũng lỏng và không mấy bổ dưỡng.

Ăn theo cách số 7 với muối mè, và sau đó, số 6, số 5.

Ăn tekka (xem *Băng huyết*).

Cũng có thể ăn cháo cá chép và súp miso với Moti (bánh làm bằng gạo lứt ướp bột đậu nành và đút lò).

☑ **Kém trí nhớ, đần độn, ngu ngốc**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản thì có thể lành bệnh này. Ở Nhật có nhiều trường chuyên việc điều rị các bệnh nói trên, đã áp dụng và công nhận sự thần hiệu của phương pháp Ohsawa.

Nếu không chạy chữa cho những đứa bé mắc những chứng này thì về sau lớn lên, chúng sẽ gây nên biết bao tội ác kể cả chiến tranh. Những đứa trẻ khó tính và những đứa mắc phải chứng mộng du có thể chữa bằng cách cho ăn bổ Âm còn những đứa mắc bệnh Hysteria hay Thần kinh suy nhược thì chữa bằng cách bổ Dương hay ăn uống đúng quân bình Âm Dương.

Nhiều đứa trẻ 10 tuổi ăn đúng quân bình trong 3 tháng, trí nhớ chúng phát triển lạ lùng và rất giỏi toán.

☑ **Kiết (dysenterie)**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

Một muỗng cà phê bột sắn dây khuấy với một lít nước cho đều rồi bắc lên bếp khuấy cho chín trong ra, uống với một ít nước tương đậu nành, mỗi ngày uống vài ba tách.

Ăn kem gạo lứt rang: rang gạo cho vàng sẫm rồi xay thành bột. Lấy 4 muỗng súp bột, thêm vào 3 ly nước, nấu độ 25 phút.

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ. Nếu không có hiệu quả thì súc ruột với nước muối thật nóng hoặc lấy ngải cứu đốt trên lỗ rún với một ít muối.

*
* *

☑ **Kinh nguyệt không đều hoặc khó khăn**

Ăn theo cách số 7,6,5, và uống ít nước lại.

Uống trà Mu: một gói trà Mu nấu với một lít nước, cô lại còn ⅓, uống 2 ngày. Trước khi uống thì hâm lại (nhớ đừng nấu trong nồi nhôm).

Uống ngải cứu: nấu 10 ngọn tươi với một chén nước, cô lại còn ⅔, uống hằng ngày.

Ngâm mông trong nước muối nóng 15 phút mỗi đêm, trước khi đi ngủ. Dùng một trong những cách sau đây:

Số 1: Vài ba lá cải khô, một nắm muối, nấu với 4 lít nước. Trong khi dầm, thỉnh thoảng nhỏ vào một ít nước Thuya (hương đỗ tùng). Sau 15 – 20 phút, uống một ly Syoban (nước chè xanh 3 năm với nước tương đậu nành) rồi nằm nghỉ.

Số 2: 500g lá củ cải với một nhúm muối, nấu với 6 lít nước.

Số 3: 150g muối nấu với 6 lít nước.

Aibayu: ½ ký lá củ cải tươi (hoặc 150g lá khô) nấu với 4 lít nước và một nhúm muối.

☑ **Lậu**

Người ăn đúng theo thuật Trường sinh không thể bị bệnh này hoặc các bệnh hoa liễu khác. Nếu mắc phải thì:

Ăn theo cách số 7 với muối mè càng nhiều càng tốt trong 1 hoặc 2 tuần. Các thức uống Dương sau đây đều dùng được:

1. Nước gạo lứt rang có muối
2. Cà phê Ohsawa
3. Sữa thảo mộc (kokkoh)
4. Trà Mu
5. Trà 3 năm với nước tương đậu nành
6. Nước mận muối: Nấu 1 trái mận muối với 1 lít nước rồi lọc đi để uống lần lần.

☑ **Liệt âm, liệt dương**

Các phụ nữ liệt Âm thường đa nghi, hẹp hòi, gắt gỏng, cuồng tín và có những tư tưởng đen tối. Dần dà khuynh hướng ấy đưa đến bệnh thần kinh trầm trọng.

Ăn theo cách số 7 trong vài tuần. Sau đó ăn theo cách số 6,5,4,3.

Người đàn ông ăn đúng quân bình Âm Dương luôn luôn tráng dương và có thể đến 80 tuổi vẫn có con.

Nếu mắc bệnh thì ăn tuyệt đối số 7 trong 1 tháng. Sau đó ăn theo cách số 6,5,4.

☑ Liệt run cứng (maladie de Parkinson)

Bệnh này có hai loại. Thứ thuộc Âm thì run ít, thứ thuộc Dương thì run nhiều, đôi khi lại quằn quại vùng vẫy.

Bệnh thuộc Âm thì ăn theo cách số 7 với một ít muối mè và uống ít nước lại.

Bệnh thuộc Dương thì ăn theo cách số 5 hoặc số 4, đừng ăn muối mè và uống vừa phải.

Ăn syokombu: Rửa một lá kombu (phổ tai), giữ nước rửa lại (vì có nhiều chất khoáng) để nấu. Cắt lá ấy thành từng khúc 3cm. Thêm 3 lần nước và bắc lên bếp nấu. Thêm muối và nấu cho đến khi cạn khô, rồi thêm nước tương đậu nành và nấu nữa cho đến khi cạn khô.

Lá bồ công anh (pissenlit) (Ở Đà .lạt có mọc hoang nhưng rất ít): Rửa kỹ và xắt từng miếng xào khô, nêm muối và nước tương đậu nành.

Rễ bồ công anh (VN không có): Rửa sạch, đừng cắt bỏ rễ con. Xắt rễ thành khoanh tròn chiên với một muỗng dầu mè. Nêm muối và nước tương đậu nành.

Rễ chardon (VN không có): Chế biến như trên.

Xà lách xon xào: Xắt từng đoạn dài 3 cm, chiên dầu để lửa riu riu. Nêm muối. Có thể thêm bơ mè ăn cho ngon.

☑ **Lòa màu sắc (cécité colorée)**

Có hai loại tương phản.

Loại Dương, thấy màu đỏ mà không thấy màu xanh hoặc màu lục.

Loại Âm, thấy màu xanh mà không thấy màu đỏ.

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Ăn theo cách số 7 chữa lành cả hai loại. Uống ít nước.

☑ **Loạn thị (astigmatisme)**

Có hai loại:

Loại Âm, không thấy được đường ngang: Ăn theo cách số 7 với muối mè và nước tương đậu nành, uống càng ít càng tốt.

Loại Dương, không phân biệt được đường sọc. Ăn số 6.

☑ **Mắt đỏ, hay kết mạc viêm**

Điểm dầu mè nguyên chất tinh khiết trước khi đi ngủ.

Ăn điểm tâm bằng kem gạo lứt rang. Ăn theo cách số 7 với muối mè.

☑ **Mắt hột**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Nghỉ dùng thức ăn động vật kể cả cá, bơ, sữa.

Ăn theo cách số 7 với ít muối mè.

Ăn kem gạo lứt rang: rang gạo cho vàng sậm, xay thành bột. Cứ 1 muông súp đây vun bột thì đô 1 chén nước, nấu sôi 25 phút, nếu cần thì thêm nước.

Ăn tekka số 1: *xem Mất chất vôi.*

Ăn tekka số 2: 60g củ sen, 15g rễ ngưu bàng, 15g cà rốt, 5g rễ bồ công anh nấu như tekka số 1.

Ăn món kimpira cũng rất công hiệu, xem *Mất chất vôi.*

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ. Nhỏ dầu mè và đắp lá trà bancha cũng rất tốt. Pha trà bancha thêm 5% muối hột. Đắp 15 phút, mỗi ngày 3 lần.

☑ **Mắt quáng gà (cécité nocturne)**

Ăn theo cách số 7 hay 6,5,4, mỗi ngày ăn thêm ngò xắt nhỏ, và muối mè.

Ăn cà rốt xào khô: Xắt 3 củ cà rốt theo chiều dọc xào với 1 muỗng dầu mè, thêm mè rang nguyên hột, nêm vừa.

Ăn lá bồ công anh .Rửa sạch và xắt nhỏ, xào khô, nêm muối và nước tương đậu nành . Ăn rau diếp quắn.

Uống trà già 3 năm. Sao lá trà cho vàng rồi nấu 10 phút.

Ăn theo cách số 7. Uống nước ít.

Mắt vảy cá, hay Đục thủy tinh thể, Bạch nội chướng thông manh.

Nguyên nhân vì ăn nhiều đường và sinh tố C (Âm tính) trong một thời gian rất lâu.

Có thể chữa lành bằng cách theo đúng các lời chỉ dẫn cơ bản. Ăn theo cách chữa bệnh *Tiểu đường*

☆ ***Chuyên trị***

Đậu đỏ, bí đỏ, muối mè từ 2 đến 4 muỗng mỗi ngày, ăn thêm các thứ Dương.

☑ **Mất chất vôi**

Nguyên nhân vì ăn quá nhiều thức Âm: đường, trái cây, khoai tây, dấm, các chất chua.

Nghỉ ăn các thức Âm tính và ăn uống đúng quân bình. Ăn theo cách số 7 với muối mè ½ tháng, sau đó ăn theo cách 6,5,4. Nhai thật kỹ, uống ít nước.

**** Các món có thể ăn được***

Kimpira: Xắt rễ ngưu bàng (VN không có) và cà rốt, phân lượng 3/1 .Chiên rễ ngưu bàng cho thật chín, thêm cà rốt và ít nước vào và nấu. Nêm muối mè và nước tương đậu nành.

Ăn tekka số 1: 30g củ sen, 30g đến 40g rễ ngưu bàng, 30g cà rốt, 5g gừng, 120g dầu mè, 150g tương đậu nành. Bằm các thứ rau củ, chiên rễ ngưu bàng và củ sen trong 60g dầu mè, thêm cà rốt và nước,

nấu thật chín. Thêm gừng, tương đậu nành, và 60g dầu mè nấu cho đến khi khô cạn. Ăn syokombu (xem *Đau màng óc*).

☑ **Mất ngủ**

Bệnh Âm vì ăn quá nhiều thức Âm tính.

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

Ăn theo cách số 7 tuyệt đối. Nhai thật kỹ, uống thật ít, nhất là về buổi chiều và tối. Trước khi đi ngủ, uống trà syoban (VN không có).

☆ ***Chuyên trị***

Muối mè: Trước khi đi ngủ ăn 1 muỗng cà phê đầy. Kết quả bảo đảm, không thuốc nào sánh kịp.

Nếu bệnh thuộc Dương, uống trà Tilleul (VN không có).

☑ **Buồn ngủ (maladie du sommeil)**

Bệnh cực Âm: Theo đúng lời chỉ dẫn nấu ăn. Ăn Dương: Mỗi bữa ăn dùng 2 muỗng cà phê đầy muối mè và 1 muỗng trước khi đi ngủ.

☑ **Mệt**

Uống 1 tách trà 3 năm với 3 muỗng cà phê đầy nước tương đậu nành.

☑ **Mù lòa**

Nguyên nhân là vì trong lúc thai nghén hay cho bú , người mẹ ăn quá nhiều thức Âm. Muốn cho

con sau này khỏi khốn khổ vì tật nguyền này thì người mẹ trong thời kỳ đó phải ăn đúng quân bình Âm Dương để chuyển đổi thể chất của chính mình cũng như của thai nhi.

☑ **Mũi viêm nước và bướu thịt (polypes)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Uống nước ít. Mỗi ngày ăn 30g củ sen chiên với dầu mè.

☑ **Mụt cóc**

Nguyên nhân là ăn nhiều prô-tít động vật.

Ăn theo cách số 7 với muối mè độ 1 tháng, sau đó ăn theo cách số 6, 5,4,3. Kiêng các thức ăn động vật.

Ăn syokombu: Rửa một lá phổ tai. Giữ nước rửa ấy lại vì nó có nhiều chất khoáng. Xắt từng miếng dài 3cm, thêm 3 phần nước đem nấu. Nêm muối (hoặc nước tương đậu nành) nấu cho đến khi cạn.

Uống trà 3 năm với nước tương đậu nành (3 muỗng 1 tách). Uống trà 3 năm với nhân sâm và một ít gừng, nấu 10-15 phút (đừng dùng ấm nước bằng sắt hay nhôm) và đừng uống nhiều. Uống trà Mu (Có bán ở các Trung tâm Ohsawa Nhật, Mỹ, Pháp ... hương vị rất thơm ngon).

☑ **Mụt nhọt đang sưng (abcès)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè (vừa vừa thôi). Uống ít nước.

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ. Sắc lá cây diếp đắng uống thay nước.

☑ **Nấc cụt**

Ăn 5 muỗng muối mè. Uống vài tách trà 3 năm thật nóng với nước tương đậu nành lâu năm. Ăn uống đúng quân bình Âm Dương.

☑ **Nẻ da vì lạnh (engelure)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè và nước tương đậu nành. Uống ít nước. Uống trà 3 năm với nước tương đậu nành. Thoa dầu mè lên chỗ nẻ.

Ăn syokombu (xem *Mụt cóc*). Đắp nước gừng.

☑ **Ngạnh kết đa phát, hay ngạnh kết từng đám (sclérose en plaques)**

Ăn theo cách số 7 (100% cốc loại) với muối mè hoặc số 6 với các thứ rau xà lách xon xào khô, củ sen chiên. Ăn muối có điều độ. Nhai thật kỹ. Uống ít nước. Ăn syokombu (xem *Mụt cóc*), rễ Bồ công anh chiên với dầu mè và nước tương đậu nành.

Uống cà phê bồ công anh nếu có . Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

☑ **Ngáp**

Nguyên nhân vì ăn nhiều thức ăn Âm tính, có thể là triệu chứng một bệnh nặng sắp phát.

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Ăn theo cách số 7 với muối mè độ vài ba ngày là khỏi.

☑ **Nghẹo cổ (torticolis)**

Ăn theo cách số 7 hoặc 6. Đắp nước gừng. Xoa bóp dầu khuynh diệp.

Nấu đậu đen cho chín, bỏ vào cái túi vải thiệt dày xoa nơi cổ, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần ½ giờ.

☑ **Ngợp máy bay, say sóng, chóng mặt**

Đừng uống nước hoặc uống rất ít trước khi lên máy bay. Khi ngồi trên máy bay ngậm một nhúm muối mè. Đừng ăn kẹo đường nhất là đừng uống rượu.

☑ **Nghiện ma túy**

Những người có thiện chí muốn đoạn tuyệt với ma túy nên ăn theo cách số 7 với muối mè, khỏi cần phải uống thuốc cai.

☑ **Nghiện rượu**

Ăn theo cách số 7 một tháng, sau đó ăn theo cách số 6,5,4,3, sẽ bỏ được rượu một cách dễ dàng.

☑ **Nhức đầu**

Theo Tây y thì cho uống aspirine. Nhưng uống aspirine là tự sát vì nó làm tê liệt hệ thần kinh, hệ thống radar và sự báo nguy của cơ thể.

Nếu đau đầu liên miên thì đó là triệu chứng xuất huyết ở não vì ăn quá nhiều thức Âm. Khi đau, ăn một muỗng muối mè.

Uống các thức sau đây: Cà phê Ohsawa, bột kokkoh (ngũ cốc cộng vài thứ đậu), trà Mu, trà 3 năm với nước tương đậu nành, trà liên căn (củ sen sao khử thổ với vài lát gừng).

Ăn kem gạo lứt rang đặc biệt.

Mỗi đêm trước khi đi ngủ, ngâm chân trong nước nóng 15 phút.

☑ **Nhức răng**

Ăn đúng quán bình Âm Dương thì không khi nào bị chứng này. Đừng uống thức Âm (đường, sữa, nước ngọt, bia v.v...)

Dùng bột dentie hay muối sống làm thuốc đánh răng để ngừa bệnh và chữa bệnh. Thoa ít bột dentie vào lỗ sâu răng một chốc là hết đau ngay. Súc miệng bằng nước pha muối.

☑ **Niêm thủy thủng (myxoedème)**

Nguyên nhân là sự bất túc của tuyến giáp trạng (thyroide), hình thức khác của chứng ngu độn (crétinisme).

Kiêng tất cả thực phẩm động vật .Ăn theo cách số 7 hoặc số 6 với muối mè, nước tương hay tương đậu nành.

Ăn syokombu và uống trà 3 năm với nước tương đậu nành.

☑ **Niếu độc tố (urémie)**

- Nguyên nhân vì ăn nhiều thức Âm tính quá. Chứng này sinh do tích trữ niếu tô (urée) trong máu. Đừng ăn thực phẩm động vật.

- Ăn kem gạo lứt, uống nước đậu huyết hầm với muối.

- Ăn theo cách số 7 với muối mè.

☑ **Nôn, ốm nghén, buồn nôn buổi sáng**

Bệnh của các phụ nữ có mang. Nếu ăn uống đúng quân bình thì không khi nào bị chứng này (xem cuốn *Dưỡng sinh trong đời sống hằng ngày*). Nếu bệnh nặng thì uống trà Dragon.

☑ **Nướu răng chảy mủ, Nha chu**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản là lành.

☆ ***Chuyên trị***

Muối mè, mỗi bữa ăn từ 1 đến 3 muỗng cà phê . Xức dentie mỗi ngày 3 lần. Ăn theo cách số 7. Súc miệng với nước muối.

Ăn mỗi ngày vài ba cọng ngò (persil).

☑ **Oa viêm hay khang viêm (sinusiste)**

Không cần thuốc men hay mổ xẻ gì cả. Theo đúng lời chỉ dẫn nấu ăn, vài ngày hay vài tuần là lành.

Ăn theo cách số 7 với muối mè, 2 muỗng cà phê đầy mỗi bữa. Mỗi ngày ăn 50g củ sen chiên với dầu mè. Uống trà kohren (củ sen với gừng). Ăn bột sắn dây.

☑ **Phế viêm (pneumonie)**

Ăn kem gạo lứt rang với muối mè hay một ít nước tương đậu nành. Uống ít nước. Đắp nước gừng.

☑ **Phong, cùi, hủi**

Những người ăn uống đúng quân bình Âm Dương được miễn dịch đối với bệnh này. Phải theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ mỗi ngày 4 lần. Mỗi bữa ăn dùng từ 2 đến 4 muỗng cà phê đầy muối mè. Ăn món kimpura.

Những người mắc phải bệnh này thường thể chất bẩm sinh cường tráng, chỉ vì cơ thể nhiều Âm nên mới ra nông nỗi (như trường hợp bệnh *Ung thư*).

Năm 1946, ở Ac-hen-ti-na có trường hợp bà Suzanna Waras chữa lành 10 người mắc phải bệnh này . Sau khi trình bày cho chính phủ sự thần hiệu của phương pháp Ohsawa, bà được Bộ Y tế giao 10 người mắc phải bệnh này và hẹn trong 42 ngày phải chữa cho lành. Sau khi giải thích lý thuyết Âm

Dương, ba cho họ ăn uống đúng quân bình và đến ngày 23 thì tất cả 10 người đều lành bệnh, trong máu không còn dấu vết của vi trùng Hansen nữa.

☑ **Phong ngứa**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Uống ít nước. Buổi sáng ăn cháo kê hoặc kem gạo lứt rang với muối hoặc muối mè. Đắp nước gừng.

☑ **Phong thấp (rhumatisme)**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

☆ ***Chuyên trị***

Chỉ ăn gạo lứt rang hoặc kem gạo lứt rang, cháo gạo lứt rang với muối mè. Uống nước càng ít càng tốt. Khi tình rạng đã khả quan, ăn: củ sen lăn bột chiên, hành chiên với dầu mè nêm tương đậu nành và muối, rễ bồ công anh xào nêm với muối và nước tương đậu nành, ăn tekka số 1 (xem *Băng huyết*), ăn koi- koku (cá gáy nấu với ngũ cốc).

Uống trà syoban (trà già 3 năm với nước tương đậu nành).

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

☑ **Phong đòn gánh hay sài uốn ván**

Ăn theo cách số 7 với muối mè, nước tương đậu nành. Nhai thật kỹ. Uống càng ít càng tốt. Đắp nước gừng.

Theo một nhóm Tây y, bí quyết trị bệnh này là làm sao cho bệnh nhân vượt qua được khoảng thời gian bệnh bộc phát thì độc tố do vi trùng tiết ra sẽ vô hiệu. Vì vậy họ cho bệnh nhân uống thuốc ngủ mạnh để họ thụ động chống lại sức hành hạ của bệnh.

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Uống nước củ sen hoặc sắn dây.

Khi lành rồi phải ăn uống đúng quân bình Âm Dương.

☑ **Phóng xạ nguyên tử**

Cực Âm: Ăn theo cách số 7 trong 3 tháng (100% cốc loại: gạo, bắp , kê, bo bo...). Sau đó ăn theo cách số 6,5,4. Chọn các thức ăn uống nhiều

Dương tính: xà lách xon, cà rốt, bột sắn dây, trà Mu, trà bancha ...

☑ **Phù thủng, Tê phù (béri-béri)**

Ăn theo cách số 7 hoặc 90% gạo lứt và 10% rau chiên với dầu mè, nêm muối. Uống nước ít lại. Độ 4, 5 hôm là lành. Có thể dùng 3 muỗng cà phê nước cốt củ cải trắng pha 2 phần nước, nấu sôi, cho uống mỗi ngày 1 lần và không dùng quá 3 ngày.

☑ **Ruột đầy hơi (gaz intestinaux)**

Chứng này làm cho đau đớn, khó chịu, khi vỗ bụng thì nghe bình bình.

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Ăn theo cách số 7 hoặc 6 với muối mè vài tuần lễ Ăn càng nhiều muối mè càng tốt.

☆ ***Chuyên trị***

Đậu chiche, chana, đậu Ấn độ rang trên cát để cả vỏ và mộng, mỗi ngày 50g. Uống nước đậu đỏ rang hoặc bột sắn dây.

☑ **Ruột sa hay sáng khí (hernie)**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Nếu bệnh nặng thì đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

Ăn theo cách số 7 với muối mè, vài muỗng cà phê đầy mỗi bữa.

Ăn syokombu (phổ tai hầm 8 giờ với nước tương đậu nành, phân lượng 1/1, mỗi ngày từ 10g đến 20g. Ăn rau câu Isigue (VN không thấy bán).

☑ **Sạn trong túi mật, bàng quang, thận**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Kiêng cữ: trái cây, dấm, các chất chua và ngọt trong đồ ăn thức uống.

Ăn theo cách số 7 với muối mè, 4 ngày đầu 3 muỗng đầy mỗi bữa, sau đó 1 muỗng mỗi bữa ăn.

Uống mỗi ngày (liên tiếp trong 3 ngày) 1 muỗng cà phê đầy nước tương đậu nành. Đắp nước gừng, dán cao khoai sọ mỗi khi đau nhiều.

Ăn đúng quân bình Âm Dương thì khỏi mổ xẻ nguy hiểm và đôi khi mang tật suốt đời.

☑ Sốt, Cảm, Cúm

Ăn cơm gạo lứt rang hoặc uống nước bột sắn dây. Sau đó ăn theo cách số 7 (xem *Cúm*).

☑ Sốt rét

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản thì ngừa được bệnh và cũng lành bệnh dễ dàng.

☆ ***Chuyên trị***

Mỗi ngày ăn một tách kem bột sắn dây. Ăn theo cách số 7 với muối mè. Uống trà bancha hoặc trà lá khế ngọt (sao khử thổ).

☑ Sợ nước, chứng bị chó dại cắn (rage)

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản là được miễn dịch, ngừa được bệnh này và tránh được cơn bệnh cấp phát hay bị các loại siêu vi gây nên.

☆ ***Chuyên trị***

Ăn súp ra-đi (củ cải) số 2: Ba muỗng súp củ cải đen nấu với 9 muỗng súp nước trên bếp lửa riu riu. Vừa sôi thì đem xuống thêm tí muối. Dùng nhiều lắm là 3 ngày.

Ăn cháo gạo lứt rang hoặc kem gạo lứt rang với hai, ba muỗng muối mè.

☑ Sởi hay Sưởi

Nên đắp mền cho ấm người. Ăn kem gạo lứt rang (4 muỗng súp bột gạo lứt rang nấu với 3 ly nước

trong 25 phút). Ăn kem gạo lứt đặc biệt: rang gạo lứt với dầu mè, đổ 4 lần nước, nấu sôi 1 hoặc 2 giờ. Lọc với túi vải tam giác. Ăn kem bột sắn dây mỗi ngày vài ba tách.

➢ ***Chú ý***

Đừng ăn súp củ cải,

- Đừng uống thuốc thối nhiệt (fébrifuge),
- Đừng ăn đậu khuôn (đậu hủ),
- Đừng dùng thức Âm.

Đứa bé càng lên sởi sớm, thân thể nó sẽ càng **cường tráng.**

☑ **Sung huyết (congestion du sang)**

Nếu không quay được dễ dàng đầu mình qua bên trái hay bên phải, hoặc nếu không nghiêng được đầu xuống hai vai thì đấy là vai và yết hầu bị sung huyết, có thể là triệu chứng *Trúng phong* (apoplexie cérébrale). Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

☆ ***Chuyên trị***

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ mỗi ngày 4 lần.

☑ **Suyễn (xem Ho)**

☆ ***Chuyên trị***

Củ sen sống ép lấy nước cốt, hoặc xắt lát phơi khô, sao vàng lấy độ 40g, thêm nhúm muối và vài

lát gừng, đổ 4 chén nước sắc còn lại 3 tách. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 tách Uống nước thật ít Người đã luyện nhân điện có thể chữa lành hoặc làm dịu cơn ho bằng cách áp tay vào ngực người bệnh. Bà Ohsawa chuyên trị như vậy. Nếu bệnh nhân mệt quá, cho uống trà syoban.

☑ **Sưng buồng trứng**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Nếu bệnh nặng, đắp nước gừng và dán cao khoai sọ mỗi ngày 4 lần.

Mỗi đêm trước khi đi ngủ, ngâm mông 15 phút trong nước lá cải.

☑ **Sưng cuống phổi**

Chữa như trường hợp *Suyễn*. Ăn cháo gạo lứt rang hoặc cháo gạo lứt đặc biệt (xem *Sởi*).

Ăn theo cách số 7, mỗi bữa ăn 1 muỗng muối mè.

Sưng màng óc, hay đau màn óc (méningite).

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

☆ ***Chuyên trị***

Muối mè, mỗi bữa ăn dùng một muỗng cà phê đầy.

Cạo đầu để đắp nước gừng, mỗi ngày 5 lần (mỗi lần ½ giờ) và dán cao khoai sọ (4 giờ dán 1 lần).

Ăn theo cách số 7 với một ít muối mè trong 1

tháng, sau đó ăn theo cách số 6,5 với rau xào khô, loại nào cũng được.

Ăn tekka (xem B*ăng huyết*) hoặc miso chiên: Mỗi bữa ăn dùng 2 muỗng cà phê.

☑ Sưng màng xương, còn gọi Cốt mạc viêm (périostite)

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Đắp nước gừng mỗi ngày 4 lần.

Ăn thêm syokombu: lấy phổ tai (rong biển) xắt từng miếng dài 3cm, rửa sạch, thêm 3 phần nước, nêm muối, đem nấu cho đến khi khô hết nước. Thêm 20% nước tương đậu nành nấu cho đến khi khô hết nước tương.

Ăn rau câu Isigue (mua ở bên Nhật). Nấu lâu 3 giờ với nước biển hay nước muối (30%). Nấu xong thêm nước tương đậu nành.

☑ Sưng xương (ostéite, ostéomyélite), Lao xương

Ăn theo cách số 7 với muối mè, nước tương đậu nành. Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ ở chỗ đau mỗi ngày 3 lần.

Ăn tekka số 1: củ sen 30g, củ ngưu bàng (bardane) 30g, cà rốt 30g, gừng 5g, dầu mè 90g, tương đậu nành (misô) 150g. Xắt các rau củ chiên với dầu mè, thêm cà rốt, thêm gừng và misô mà nấu.

Ăn tekka số 2: củ sen 60g, ngưu bàng 15g, cà rốt 5g, rễ bồ công anh (pissenlit) 5g. Xắt và nấu như trên *Sưng ruột.*

Tuyệt đối ăn theo cách số 7 với nhiều muối mè. Nhai thật kỹ. Uống nước đậu đỏ rang hoặc bột sắn dây khuấy lỏng để uông thay nước.

☑ **Sưng ruột thừa (appendicite)**

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ mỗi ngày 4 lần.

Ăn kem gạo lứt rang với rễ các thứ rau chiên dầu mè.

Trường hợp cấp cứu, uống 3 muỗng nước củ cải ép. Khi bệnh thuyên giảm ăn theo cách số 7 hoặc số 6. Ăn đúng quân bình Âm Dương thì không khi nào mắc chứng này.

☑ **Sưng tai**

Ăn triệt để theo cách số 7. Nếu sưng nhiều, ăn koi-koku (cháo cá chép) vài ba ngày. Nhỏ dầu mè vào lỗ tai.

☑ **Tả, lỵ (diarrhée), Tả trẻ con, Đi tướt (diarrhée infantile)**

Do ăn quá nhiều sinh tố C hay trái cây.

Đắp nước gừng nóng nơi bụng và ngâm mông nước gừng độ 20 phút. Hễ thấy khát thì uống nước bột sắn dây khuấy lỏng hoặc nước gạo lứt rang đen

bỏ thêm tí muối. Nếu chưa bớt thì rửa ruột với nước muối nóng hoặc đổ muối vào lỗ rốn và vo một viên lá ngải cứu lâu năm đặt lên trên muối đó mà đốt. Bệnh bớt, ăn kem gạo lứt rang.

Nếu đứa trẻ còn bú thì chỉ chữa người mẹ. Người mẹ ăn uống đúng quân bình Âm Dương là sữa tốt ngay và con cũng lành bệnh.

☑ **Tăng nhãn áp**

Chữa như bệnh Mất vảy cá. Nguyên nhân là vì dùng quá nhiều thức Âm tính, nhất là mỡ và rượu.

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Uống càng ít càng tốt.

☑ **Tâm thần phân liệt (schizophrénie)**

Tinh thần và thể chất không giao liên với nhau, người bệnh đôi khi có cảm giác như bay bay trên mặt đất. Người ốm yếu hay mắc phải bệnh này.

Ăn theo cách số 7 triệt để ít nhất trong 3 tuần.

Uống trà bancha xanh với nước tương đậu nành và uống các thức Dương: trà Mu, cà phê Ohsawa.

☑ **Tâm thần thác loạn (paranoia)**

Bệnh gốc Âm với thành phần bệnh lý Dương, vì thế sinh ra bạo động hung tàn, độc ác và nóng giận đến giết người được.

Ăn theo cách số 7, không cần ăn thức Dương.

☑ **Thần kinh suy nhược (neurasthénie)**

Ăn theo cách số 7 với một ít muối mè, nhai thật kỹ. Uống nước rất ít.

Ăn kem gạo lứt rang đặc biệt, 1 gạo 4 nước nấu sôi 1 giờ rồi lấy vải lọc.

Ăn tekka số 1 (xem Băng huyết). Uống cà phê Ohsawa, sữa thảo mộc (kokkoh), trà Mu, trà bancha, trà bancha nhân sâm, trà syoban .

☑ **Thần kinh tọa viêm (sciatique)**

Triệt để ăn theo cách số 7, uống càng ít càng tốt.

Ăn xà lách xon xào khô với dầu mè, để lửa riu riu, nêm muối và chút ít bơ mè.

Ăn rễ bồ công anh chiên với 1 muỗng dầu mè, nêm muối và nước tương đậu nành. Ăn rễ cây gai (chardon) chiên với dầu mè.

Ăn củ sen viên: nạo củ sen trộn với hành xắt lát (1/1), nêm muối, lăn bột và chiên như bánh rán. Ăn syokombu (xem Mụt cóc). Uống cà phê Bồ công anh. Đắp nước gừng.

☑ **Thần kinh viêm (névrite)**

Ăn theo cách số 7, nhai thật kỹ, uống thật ít nước .Ăn xà lách xon, rễ bồ công anh (pissenlit)

chiên dầu mè, củ sen chiên dầu mè.Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

Cũng chữa lành các chứng viêm Thần kinh tọa (sciatique) và đau dây thần kinh (névralgie).

☑ Thận viêm (nephrite)

Thận rất Dương, nếu đau thận là vì ăn uống quá nhiều thức Âm. Kiêng thức Âm tính và uống ít nước. Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

Ăn kem gạo lứt rang và uống nước đậu đỏ hầm với muối, mỗi ngày 2 tách. Nếu bệnh nặng, đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

Ăn cơm gạo lứt nấu với đậu đỏ, muối mè, bún Ogura: hầm đậu đỏ cho nhừ (muốn cho mau nhừ thì bỏ vào một lá tre hoặc một khúc phổ tai), nêm muối, trộn với bún bỏ vô xon nấu, xong rồi đổ vô khuôn để nguội, lấy ra xắt lát mà ăn.

Uống trà syoban.

Nếu bị thủng ở chân và mặt: uống mỗi ngày một lần canh cải ra-đi đen số 2, nhiều nhất là 3 ngày thôi.

☑ Thoát giang, lòi trê

Đây là chứng xệ ruột cùng.

Ăn theo cách số 7 với ít muối mè. Uống nước đậu đỏ hầm, nước củ sen.

Đắp nước gừng mỗi ngày độ 15 phút, và dán cao khoai sọ.

Chú thích của người biên tập:

Tuân thủ chỉ dẫn cơ bản và dùng kèm thử gạo lứt rang hằng ngày).

☑ **Thống phong (goutte)**

Bỏ các thực phẩm động vật và các thức Âm: cà phê, rượu, đường, trái cây, nước ngot, nước đá, bánh ngọt ...

Ăn theo cách số 7 với muối mè và nước tương đậu nành. Uống nước càng ít càng tốt.

Ăn syokombu (phổ tai nấu với 3 lần nước. Khi nước cạn khô thì thêm muối và nước rồi tiếp tục nấu cho đến khi nước khô cạn), ăn rau câu Isigue, ăn tekka (xem *Băng huyết*).

Uống trà syoban và trà củ sen. Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

☑ **Thủy nang hay bọc nước trong bìu dái (hydrocèle)**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Tuyệt đối ăn theo cách số 7 với muối mè. Uống nước ít. Nếu bệnh nặng, đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

☑ **Thương hàn**

Chữa như *Tả lỵ* (diarhée), Kiết (dysenterie) Sốt rét (malaria)

Bệnh cực Âm, để bệnh nặng không chữa kịp là lủng ruột chết .

Ăn kem gạo lứt lọc thật kỹ với muối mè. Phải nhai thật kỹ, mỗi búng 100 lần. Uống nước ít. Ăn kem bột sắn dây (khuấy thật lỏng).

Đắp nước gừng: 500g gừng đâm nát bỏ vào túi vải nấu với 8 lít nước dầm trước khi đi ngủ.

Áp muối: rang 1kg hay 1,5kg muối bỏ vô túi vải dày áp trên bụng.

☑ Tích tủy không động (syringomyélie)

Bệnh do chất tủy trong xương sống bị hư hoại làm cho ta mất cảm giác đau đớn và nóng lạnh.

Ăn theo cách số 7 với muối mè, nước tương và tương đậu nành. Nhai thật kỹ, uống nước ít.

Ăn thêm xà lách xon, rễ bồ công anh chiên, nêm muối và bơ mè. Uống cà phê bồ công anh và cà phê Ohsawa.

☑ Tiểu đường

Thuốc Tây không chữa được bệnh này. Đối với Phương pháp Trường sinh chỉ trong vòng 10 ngày là lành.

Theo lý Thái Cực, đường là đại Âm, trạng thái thiếu chất Insuline cũng là Âm. Lá lách là Dương, và sự hoạt động kém đi của Lá lách cũng là Âm.

Như vậy bệnh này là Âm, nguyên nhân là ăn nhiều thức Âm quá.

Sự trị liệu phải là Dương. Ăn thức Dương hay tốt hơn ăn đúng quân bình, 100% các loại ngũ cốc (số 7).

☆ ***Chuyên trị***

Bí đỏ (mỗi ngày 100g) nấu với đậu huyết (50g), ăn thêm cà rốt, muối mè.

Bí đỏ và đậu huyết chứa rất nhiều hydrat carbon hoặc glucose là những chất bị bác sĩ Âu Tây ngăn cấm vì cho rằng chúng vào cơ thể lại hóa ra đường. Nhưng gạo lứt, bí đỏ, và đậu huyết có thể chữa bệnh này một cách hoàn toàn và dễ dàng, không cần phải thêm một món gì khác (với điều kiện thiết yếu là phải theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản).

☑ **Tim - bao tâm tiếp hợp (symphyse péricardique)**

Ăn cháo gạo lứt rang đặc biệt với muối mè: rang gạo cho vàng với dầu mè hay dầu ô-liu (1 dầu 10 gạo) rồi nấu cháo (1 giờ).

☑ **Bao tâm viêm hay sưng vỏ trái tim (péricardique)**

Bệnh rất Âm. Ăn kem gạo lứt với muối mè. Ngoài đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

☑ **Cơ tâm ngạnh tắc (infartus du myocarde)**

Bệnh Âm. Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản . Ăn cháo gạo lứt rang với muối mè. Ăn kem gạo lứt rang.

☑ **Tâm nội mạc viêm, hay sưng màng trong quả tim (endocardite)**

Ăn kem gạo lứt rang hoặc hắc mạch (sarrazin). (Ở Pháp hay các vùng núi Cao bằng – Lạng sơn nước ta có loại này).

Các bệnh về Tim chữa rất dễ dàng nếu ăn uống đúng quân bình Âm Dương, như các chứng:

Biện mạc (cardiopathie valvulaire).

Van tăng mao bất túc (insuffisance mitrale).

Van tăng mao teo hẹp (retrecissement mitral).

Tim già, bệnh Basedow

Đối với Tây y, tuy là bệnh khó chữa nhưng nếu chịu ăn uống đúng quân bình Âm Dương thì rất dễ lành. Ăn cháo gạo lứt rang đặc biệt với muối mè, hoặc ăn theo cách số 7,6,5, nhai thật kỹ.

☑ **Tim đau**

Tim là cơ quan rất Dương, rất kỵ Âm. Nếu đau tim thì ăn theo cách số 7 với muối mè, nước tương đậu nành, tekka.

Nếu đau nặng thì suốt 3 ngày dùng Ranzyo (chỉ dùng trong 3 ngày mà thôi), bạn sẽ ngạc nhiên thấy bớt rất nhiều.

Cách làm Ranzyo: Lấy 1 trứng gà có trống (1 đầu tròn 1 đầu nhọn) khẻ làm đôi đổ vào chén đánh, lấy ½ vỏ đổ đầy nước tương đậu nành lâu năm cho vào chén trứng rồi đổ vào miệng nuốt trộng đừng nhai. Uống trước khi đi ngủ. Ngoài ra ăn thêm 1 muỗng cà phê muối mè. (Xin xem thêm phần phụ lục TƯ TƯỞNG OHSAWA để biết khi nào cần gấp đến món "thuốc" kỳ diệu này).

Dùng các thức sau đây: Uống ngải cứu (armoise), ăn misô chiên (100g misô chiên với 30g dầu mè, mỗi ngày ăn vài muỗng). Ăn rễ bồ công anh chiên dầu mè nêm muối hay nước tương. đậu nành. Ăn syokombu (xem bệnh *Sưng màng xương*). Ăn rau câu Isigue nấu với nước biển hay nước muối (30%).

☑ Tim đập chậm

Đối với ai Dương tạng, nhỏ người, ưa hoạt động v.v..., không có gì đáng ngại, nhưng đối với người Âm tạng thì đó là triệu chứng bất tường.

Phải ăn thật kỹ theo cách số 7 với chút ít muối mè hay tốt hơn hết là khởi sự bằng cách ăn cháo gạo lứt rang trong 1 hoặc 2 tuần với 10g ô-mai muối lâu năm mỗi ngày.

☑ **Tim đập không đều, Đập nhanh**

Ăn theo cách số 7 với muối mè hoặc số 6, 5.

☑ **Tim nhói hay hiệp tâm thống (angine de poitrine)**

Do ăn quá nhiều thức Âm tính trong một thời gian. Đàn ông khoảng từ 40 đến 60 tuổi thường mắc phải bệnh này . Khi rán quá sức hay xúc động mạnh thì đau nhói nơi tim, sau xương ức, ran xuống cánh tay.

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Uống càng ít nước càng tốt. Nhai thật kỹ. Có thể ăn cháo gạo lứt rang đặc biệt thay cơm. Ăn một muỗng đầy muối mè trước khi đi ngủ.

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ mỗi ngày 4 lần.

☑ **Tỉnh mạch dịch hoàn trướng (varicocèle)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Nhai thật kỹ. Uống ít nước.

☑ **Tỉnh mạch trướng (varices)**

Ăn theo cách số 6 hoặc 5. Tránh các thức ăn Âm. Phụ nữ trước khi đi ngủ ngâm mông độ 15 phút rất tốt. Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ mỗi ngày 2 lần, rất công hiệu.

*
* *

☑ **Tóc bạc**

Ăn theo cách số 7 trong 1 tháng với muối mè. Sau đó ăn thec cách số 6,5,4.

☆ ***Chuyên trị***

Xức dầu mè trộn với nước gừng , phân lượng bằng nhau.

☑ **Trĩ**

Ăn theo cách số 7. Ăn syokombu: hầm phổ tai với 3 lần nước. Thêm muối và nấu trong 8 giờ, nếu cần thì thêm nước nấu cho đến khi cạn, nhất là phải nấu cho được 7, 8 giờ. Ăn rau câu Isigue.

Chú thích của người biên tập: Các bạn thử dùng Gạo lứt rang dòn hay bơ mè đen xem sao!

☑ **Trúng phong**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. (100% cốc loại).

☑ **Túi mật viêm nước**

Chữa như bệnh vê *Gan*.

☑ **Tụy tạng đau**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Nhai thật kỹ, 100 lần mỗi búng cơm. Uống nước ít lại.

☑ **Ung loét dạ dày (ulcère d' estomac)**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Kiêng trái cây, đồ ngọt và đồ chua.

☆ ***Chuyên trị***

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ. Mỗi bữa ăn dùng 3 muỗng cà phê muối mè liên tiếp trong 3, 4 ngày, rồi sau đó bớt lại còn 1 muỗng.

Ăn kem gạo lứt rang hoặc nếp lứt rang với nước tương đậu nành.

Có thể ăn theo cách số 6, 5 với chút ít su bắp, cà rốt, hành tây, xào thật chín. Nhai thật kỹ, uống ít nước. Uống trà bồ công anh, cam thảo, trinh nữ.

☑ **Ung thư (cancer)**

Bệnh nan y đối với Tây y. (Chú thích của người biên tập: Tuy nhiên đối với Phương pháp Ohsawa, người bệnh có nhiều cơ may chữa lành. Có điều bệnh mới phát thì dễ lành hơn. Nếu phát hiện chậm trễ và người bệnh quá suy nhược thì cần kiên trì thực hành nghiêm nhặt hơi lâu hơn các bệnh khác. Nên thận trọng trong việc áp dụng dù bệnh có chiều hướng thuyên giảm. Nếu không gìn giữ, khinh suất thì khi bệnh tái phát, diễn tiến nhanh, ta sẽ lúng túng trong việc điều chỉnh và trở tay không kịp rồi sinh ra đổ thừa).

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản, ăn uống quân bình Âm Dương. Ăn theo cách số 7 với muối mè. Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

☑ **Ung thư cuống họng (cancer de l'oesophage)**

Ăn cháo hay kem gạo lứt rang với muối mè, từ 2 đến 4 muỗng mỗi bữa ăn là phương thuốc thần hiệu hơn cả. Nếu nuốt được dễ dàng thì ăn theo cách số 7 với muối mè nhai thật kỹ. Uống lá trà già 3 năm. Régime spécial (phép tiết thực đặc biệt): nhịn đói từ một vài ngày đến một vài tuần mà vẫn làm việc như thường.

☑ **Ung thư dạ dày (cancer de l'estomac)**

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản.

Mỗi ngày uống 2 lần dentie, mỗi lần ½ muỗng. Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ mỗi ngày 5 lần.

☑ **Ung thư ngực**

Chữa như hai bệnh trên.

☆ ***Chuyên trị***

Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ mỗi ngày 5 lần, mỗi bữa ăn dùng từ 2 đến 4 muỗng muối mè. Thực đơn đặc biệt (xem *Ung thư cuống họng*).

☑ **Ung thư, ung sang thập nhị chỉ tràng**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Uống ít nước. Nhai thật kỹ cho đỡ mệt dạ dày. Mỗi ngày cứ cách 1 giờ thì nhai một nhúm muối mè. Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

☑ **Ung thư tử cung**

Ăn theo cách số 7 với muối mè và tương đậu nành. Uống ít nước.

Chế phương thuốc sau đây: Lấy một cái chén đất (không phải sành) nung lên, để nguội từ từ rồi đập bể thành miếng nhỏ nghiền ra bột, bỏ vào chén, rót nước chè sôi vào. Để nguội uống lớp nước trên mỗi ngày 1 lần (100cc).

Mỗi bữa ăn dùng 2 muỗng cà phê muối mè. Uống trà dragon (VN không có).

☑ **Vàng da**

Nhịn đói 3 ngày để cho lá gan nghỉ ngơi. Sau đó ăn kem gạo lứt rang hoặc ăn thật ít trong 1 tháng hay nhịn đói hoàn toàn trong 1 tuần rồi ăn theo cách số 7. Trường hợp trẻ sơ sinh, người mẹ phải ăn các thức Dương để có sữa tốt cho con bú là con lành ngay, khỏi phải thuốc thang gì cả.

☑ **Vẹo cổ (torticolis)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Nấu đậu đen cho chín, bỏ vào cái túi vải dày đắp nơi cổ, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần ½ giờ.

*
* *

☑ **Viễn thị**

Do ăn quá nhiều thức Dương tính. Theo đúng lời chỉ dẫn nấu ăn nhưng không nên hạn chế nước uống. Ăn ít ít muối.

Ăn theo cách số 5,4,3,2 và nhai thật kỹ .

☑ **Võng mạc bị bóc (décollement de la rétine)**

Ăn theo cách số 7 với muối mè, gắng nhịn uống nước vài ba ngày, nhai thật kỹ. Bạn bè sẽ ngạc nhiên về kết quả cách chữa của bạn. Hoặc tuyệt thực vài ngày, hạn chế uống nước tối đa là thấy ngay sự kỳ diệu.

Chú thích: Người soạn có một người bà con bị bong võng mạc. Chỉ nhờ tuyệt thực có hai hôm mà nước giữa võng mạc tuôn ra như khóc và bệnh lành, trong khi bác sĩ nhãn khoa cho rằng, dầu có lấy nước ở võng mạc ra thì chỗ đó vài ngày sau cũng bị lại như cũ.

☑ **Võng mạc xuất huyết**

Bệnh rất Âm. Ăn theo cách số 7 trong vòng 1 tuần lễ trở lại là khỏi.

☑ **Vú sưng**

Ăn theo cách số 7 với muối mè. Uống trà bồ công anh. Lấy lá diếp hoang (lactuca sativa) giã nhỏ trộn muối đắp lên chỗ đau.

☑ **Xuất huyết (hémorragie)**

Xuất huyết ở dạ dày, tử cung, ruột, chảy máu cam, chảy máu răng đều do ăn uống quá nhiều thức Âm. Ăn theo cách số 7 và uống ít nước lại.

☑ **Xuất tinh sớm**

Thường chữa bằng cách cho uống thuốc kích thích hoặc an thần. Tuy có hiệu quả tạm thời nhưng rồi sẽ chóng làm tê liệt cơ quan sinh dục vốn đã yếu kém sẵn.

Theo Đông y, ngoài Thận ra thì Tâm bào lạc làm chủ năng lực sinh dục. Dục vọng làm tim đập mạnh, các động mạch co lại chỉ huy đời sống sinh dục, và trong lúc giao hợp, Tim đập mạnh nhứt vào lúc tinh xuất.

Theo sinh lý học, Tim tiếp nhận những sợi thần kinh thuộc hệ trực giao cảm (orthosympathique) và thần kinh đối giao cảm (parasympathique), các sợi thần kinh ấy phân nhánh thành tùng tim có nhiệm vụ làm điều hòa nhịp đập của tim bằng đường phản xạ.

Ăn uống đúng quân bình Âm Dương làm cho điều hòa hai hệ thống thần kinh Âm Dương tất là làm chủ được sự xuất tinh sớm hay chậm.

Sự bất lực làm cho con người khốn khổ và sẽ không có hạnh phúc gia đình vì đàn ông, đàn bà vốn

tương phản mà lại cũng bổ sung cho nhau, do đó mà cuộc đời mới thi vị. Đời sống không có tình dục sẽ khô khan như bãi sa mạc. Vì vậy, người mắc bệnh này rất hiếm muộn về đường con cái và đau khổ về đường tình duyên. Chữa theo Phương pháp Ohsawa rất dễ. Tuyệt đối ăn theo số 7 với muối mè.

Dùng nhụy (tim) sen bỏ chung với trà trinh nữ nấu uống thay nước trà.

PHỤ LỤC

TƯ TƯỞNG OHSAWA

Lời người biên tập

Phương pháp Trường sinh OHSAWA qua một thời gian thực hành và nếu thực hành đúng đắn chắc hẳn không ai là không thấy ngay sự kỳ diệu của nó . Kỳ diêu đây không phải là một cái gì như phù phép, bất ngờ, chẳng thể nào hiểu được mà chỉ vì đó là một pháp môn đơn giản, gồm hai chữ Âm Dương, từ đứa trẻ cho đến người già ai cũng có thể thấy dễ hiểu và ứng phó với vô vàn bệnh tật dầu

nặng nhẹ, dầu dự phòng, cho đến ngặt nghèo và không rõ nguyên nhân. Ap dụng được, kiêng cữ được trong thời gian trị bệnh hay không, bấy giờ nằm trong tầm tay mình. Ta không thể nào đổ lỗi cho ngoại cảnh nữa.Tuy nhiên, con đường của một đạo pháp, của một nền triết học cổ truyền xưa đến mấy ngàn năm đâu phải chỉ dừng ở đó vì dầu có khỏe mạnh đến đâu thì đời con người nói chung trăm năm là hạn. Nơi ta còn có một cái gì thiêng liêng, thần thánh, một cái gì không nằm ở phạm vi hữu hạn. Đó là điều chúng ta sẽ nhận thấy qua tư tưởng của Tiên sinh OHSAWA trong những tác phẩm của Người (kể cả trong các tạp chí Yin Yang, Principe unique, Conference...) mà chúng tôi sưu tầm, chọn lựa và trích dẫn. Hy vọng chúng ta đọc, tự phản tỉnh, vỡ vạc ra và thu hoạch nhiều lợi ích lớn lao hay có cơ ngộ nhập sự thật trên con đường hướng về cái trước khi diễn ra mọi màn kịch đời đối đãi (Tuyệt đối) tức cái đầu mối chưa bắt đầu chia chẻ ra Âm Dương (Vô Song Nguyên lý).

Huỳnh văn Ba

+ Cái *KHÔNG* lôi cuốn tất cả, vậy thì các bạn hãy trống trơn đi. (Conférence 65).

+ Cái Không chẳng phải tĩnh chỉ, đứng yên, bất động. Nói khác đi, cái Không là một từ tạm thời chỉ cho Trời ... Tôi có thể nói rằng, đối với các nền triết học Viễn Đông, cái Không là điểm xuất phát, trong khi Nó là điểm tận cùng của Khoa học.

+ Các nhà Khoa học đã đi đến cái Không, nhưng họ không hiểu gì về Không, bởi vì đối với họ, cái Không chính là cái không có gì. Đối với chúng tôi, cái Không, cái Vô hạn, chính là cái tròn đầy, nó tạo ra tất cả và kích hoạt tất cả. Thật khó mà tìm ra một người nào hiểu được vấn đề nầy ở Tây phương.

+ Tại sao Khoa học hiện đại, nó là cơ sở cốt yếu của nền văn minh Tây phương đã nhận ra vật chất trống không? Theo Khoa học hạch tâm ngày nay, ngay cả vật chất cứng rắn nhất như kim cương, cũng trống không, hoàn toàn trống không. Và trong cái không có cái gì? Thuần một sự vận động của những hạt gọi là proton, electron, neutron ...v.v. Có gần 190 hạt, chúng chạy với một tốc độ khủng khiếp và chỉ hiện hữu trong 1/100.000.000 giây thôi. Vậy những hạt cơ bản tạo nên vật chất luôn luôn di chuyển với một vận tốc kinh hồn, rõ là kỳ quái, phải không? Những nhà Khoa học hạch tâm tìm một cái gì đặc, chắc. Người ta cố tìm những đơn vị thường hằng trong cái trống

rỗng, thì có hợp lý không? Trong cái trống không, chẳng có con số, mà người ta tìm những đơn vị, bạn nói cho tôi đi, đó không phải là quái đản sao?

* Đến tận bây giờ, những nhà Khoa học còn cho rằng mọi nguyên tử đều đồng nhất. Nhưng theo luật của chúng tôi thì tính đồng nhất không có trong thế giới này. Luôn luôn có Âm và Dương và chúng phối hợp với nhau. Điều đó rất tự nhiên, rất bình thường.

+ Mặc dù tinh lọc đến tối đa, chất sodium luôn luôn chứa một chút xíu potassium. Thật thú vị. Nếu bạn muốn mua một ký potassium tinh, thì luôn luôn có một chút sodium bên trong. Các bạn đã hiểu, cái mặt và cái lưng không thể nào tách rời nhau được. Đau khổ và hạnh phúc, cũng giống thế.(P.U)

+ Trong bất kỳ trường hợp nào cũng vậy, người ta không bao giờ thấy một nguyên tử tinh. Vàng tinh không có hiện hữu, đó là hỗn hợp của những nguyên tử dị biệt. Đối với tôi, Khoa học là một hư cấu hay một qui ước, giống như môn hình học. Chúng ta đã học rằng, khoảng cách ngắn nhất giữa hai điểm là một đường thẳng, điều này không có đâu! Đó là qui ước đối với những người kinh doanh địa ốc, nhưng trong đời sống chúng ta, con đường ngắn nhất chính là con đường dài nhất. Các bạn đừng quên rằng, những electron, proton, neutron, không một giáo sư

nào thấy chúng, đó là một giả thuyết, một sự lắp đặt để qui ước.

✣ Không có cái hoàn toàn ác và cái hoàn toàn thiện. Luôn luôn có vài dấu vết đối lập ... Cái giàu, cái nghèo cũng giống thế. Điều ấy tùy vào nhãn quan của các bạn. Nếu lấy tương đối mà nhìn, các bạn chỉ thấy cái nghèo hay cái giàu, nhưng thật ra cái đó đổi thay, tự chuyển biến. Sự chuyển đổi liên miên và bất tuyệt.(C.64)

✣ Cái Không ngày xưa người ta gọi là Thượng đế, và Khoa học từ khi bắt đầu xuất hiện đã ném đi cái ý niệm này. Bây giờ Khoa học đã thế chỗ của Thượng đế, chính nó ở chỗ nào cũng có mặt, toàn trí, toàn năng. Nhưng bấy giờ, nó thấy mình giáp mặt với cái Không, và chẳng thể nào đo lường cái Không này được. Vậy, chỉ còn có nước tiêu vong, hoàn toàn chỉ có nước tự sát mà thôi. Đó là khoảnh khắc nguy cấp nhất của nền văn minh chúng ta.

✣ Những nhà tư tưởng Trung Hoa, Ấn Độ v.v., ít nhất là 5.000 năm về trước đã đi từ bước khởi hành này, tức là cái Không. Tại sao những người hiện đại đã chọn hướng vật chất thay vì cái hướng tiến tới Vô hạn? Tại sao?

✣ Trước hết, các bạn phải biết Cõi Thiên đàng, đó là cái Không. Trong cõi đời tương đối, cái mà không trông thấy được thì gọi là Không, nhất

là theo Khoa học hạch tâm. Nhưng cái Không thì rất đầy.

+ Kinh Thánh nói: "Ngươi hãy thông hiểu vương quốc các Cõi Trời đi , rồi rốt lại ngươi sẽ được ban cho thật đầy đủ ." Tôi đã diễn giải câu này và tôi nói rằng: " Trước hết các người hãy biết rõ cái trống không, cái lòng thèm muốn, cái nỗi khát khao vô cùng vô tận đi đã".

+ Vương quốc các Cõi Trời không phải là một nơi chốn, mà là một trạng thái như như. Bất hạnh thay, người ta không hiểu hay rất mau quên. Họ bắt đầu chia Trời khỏi Đất và tưởng tượng Thiên đàng ở ngoài cuộc sống thường ngày.

+ Khoa học đã giết mất Thượng đế, thế chỗ Thượng đế bởi vì nó tưởng mình là bậc sáng tạo. Nhưng hầu hết mọi nhà Khoa học đều sợ. Ngay cả Newton, ông ta trở nên rất sùng đạo vào cuối cuộc đời. Alexis Carrel, người Tây phương vĩ đại nhất mà tôi mến mộ từ 30 năm qua, vốn đạo Gia tô, Công giáo, mà không biết đến Thượng đế, tình yêu của Thượng đế, vì thế đời ông kết thúc bi thảm. Tại sao có cái tâm trạng này nhỉ? Đó là một tâm trạng nguyên thủy theo Lévy- Bruhl.

+ Lỗi lầm lớn nhất mà Khoa học phạm phải, chính là người ta không tìm tới cái nguyên nhân, điều ấy rất trầm trọng, các bạn không thấy sao?

+ ***Hỏi:*** Hiện giờ, nếu người ta không hành động cho nhanh và hữu hiệu, thì chiến tranh nguyên tử gần kề tính sao đây?

Tiên sinh: Không, nó sẽ không nổ ra đâu, chừng nào mà tôi còn ở đây, các bạn đừng sốt ruột, cái Vô hạn là vô hạn. (C.65)

+ Ở Nhật Bản, mọi nền nghệ thuật. mọi khoa kỹ thuật, mọi môn khoa học đều lèo lái chúng ta hướng đến cái Vô hạn, giai đoạn thứ 7 của trí phán đoán. Nhưng sự giáo dục ở Tây phương, chính là nền giáo dục chuyên nghiệp hay kỹ thuật, nó có nghĩa là lệ thuộc.

+ Phải tạo ra một con người tự do, phải khai mở cái trí phán đoán. Tại sao các bạn ráng mà trở nên một nhà danh họa hay một nhạc sĩ , một ca sĩ ...v.v.? Nếu bạn là một họa sĩ vĩ đại nhất đi, một nhạc sĩ tiếng tăm nhất đi và khi mà bạn ngã ra bất hạnh, thì điều đó muốn nói lên cái gì? Các bạn hãy nắm bắt trước nhất nghệ thuật hay con đường dẫn đến Hạnh phúc Vĩnh cửu, Tự do Vô hạn, có phải hay hơn không? Con đường không dài đâu, chỉ đơn giản là Trường sinh thôi! Bạn chỉ cần phải nhai, nhai, nhai, đó là con đường ngắn nhất. Nhưng điều ấy khó đấy! Càng đơn giản, thì càng khó khăn thay!

*
* *

+ Trời không chỗ nào là không có mặt, tại sao kiếm tìm ở nơi nào khác? Trời ở trong bạn, quanh bạn và khắp nơi. Và Trời là cái chắc thật nhất, đó là Trí phán đoán Tối cao, chính trí ấy đấy! Tại sao học toán, học hóa? Nếu các bạn nghiên cứu con đường đi đến Trời, bấy giờ các bạn sẽ được phát triển hơn nhiều. Chính vì vậy, Chúa Jésus đã nhiều lần nói: "Hãy tìm Nước Thiên đàng trước hết đi, rồi sau các ngươi sẽ được ban cho đầy đủ". Tại sao các bạn không thực hành điều ấy? Đó là Đạo Thiền. Thiên chúa giáo chân thực, chính là Đạo Thiền. Đó là một tinh thần Viễn Đông hay Đông phương, mang tính siêu hình. Nhưng siêu hình học không bài trừ vật lý học. Đấy là một điểm không dễ gì nhận ra cho rõ được. Siêu hình học chính là cơ sở của vật lý học, nó bao hàm vật lý học, hóa học, bất cứ cái chi, phải không?

+ Tại sao trước hết các bạn không tìm cho ra cái kim chỉ nam, cái la bàn để biết phương hướng? Nếu không có cái kim chỉ nam, các bạn lúc nào cũng lầm đường lạc lối cả. Và trên cái kim chỉ nam này, thay vì thấy Bắc và Nam, các bạn thấy Âm và Dương, đó là cái đơn giản nhất. Với cái đó, các bạn có thể khám phá ra bất cứ lục địa bí ẩn nào. Nếu bạn mất nó đi, bấy giờ không còn gì mà làm nữa. Đấy là cái ý nghĩa của nền triết học chúng tôi, các

bạn hãy nắm lấy, hãy thâm nhập trước tiên bằng bất cứ giá nào cái kim chỉ nam Âm Dương. Các bạn sẽ tìm thấy bất cứ cái gì trong Trời, bởi vì Trời chỗ nào cũng có mặt và toàn năng.

* Nền triết học của chúng tôi không muốn làm cái việc chữa trị, nhưng điều mà chúng tôi muốn, chính là khai mở Trí phán đoán của chúng ta, cái đó mới là bao quát.

* Bạn có thể chuyển bệnh hoạn ra sức khỏe, khổ sở ra hạnh phúc, xấu xa ra tốt đẹp, nhỏ nhoi ra lớn lao, phù du ra vĩnh cửu, phải không? Nhưng để nghiên cứu nền triết học này, thì trước hết các bạn phải thực hành, rồi sau tới lý thuyết. Thực hành là một cái gì đó mà ai cũng có thể hiểu được. Nếu các bạn dùng những từ nào mang tính khái niệm hay bác học, người ta sẽ không hiểu các bạn đâu.

* Tôi có thể tuyên bố rằng kẻ nào không thấy cái Vô hạn đều không hạnh phúc. Con người tự thân nó là cái Vô hạn và hiện hữu khắp mọi nơi.

* Nếu các bạn liễu ngộ nền triết học của Vô song Nguyên lý, thì sự ngăn cách chia ly không còn tồn tại. Ngăn chia cách biệt chỉ có đối với giác quan của chúng ta mà thôi.

* Không có cái gì giấu giếm bạn được, đó chỉ là do trí phán đoán của chúng ta bị che khuất mất đi.

⁎ Trong nền triết lý của chúng tôi cũng như trong y thuật Đông phương, phàm người chủ chữa bệnh cho người, chẳng bao giờ được đau ốm, dầu trong một năm chỉ một lần cảm sơ cũng thế. Hơn nữa, người chữa bệnh phải là người chẳng bao giờ mang một bệnh gì tự mình chẳng chữa được, dầu một cái mụt cóc cũng vậy!

⁎ Số bệnh viện và y sĩ phải chăng là cái phong vũ biểu để đo bệnh tật của một dân tộc? Hơn nữa là để đo nền văn minh ấy?

⁎ Theo nền y học chính thức, trong 10 ngày, mỗi người máu một lần thay đổi, loại mất đi 2 hay 3 triệu hồng huyết cầu mỗi giây. Cho đến tế bào xương cũng chỉ trong ba hoặc bốn tháng là thay đổi hẳn. Thế thì tại sao người ta không dùng phương pháp ẩm thực khác biệt để chữa bệnh lành hẳn cho một người nào, không nữa cũng làm cho họ thuyên giảm nhiều trong vòng 10 ngày, nếu không là ba, bốn tháng bằng cách thay lọc chất máu ấy đi?

⁎ Mọi bệnh hoạn đều đến từ thành phần xấu của máu . Nếu máu của các bạn thật quân bình về mặt sinh hóa, sinh lý thì các bạn sẽ không bao giờ bệnh. Máu có cái năng lực của nó, nó có thể trung hòa bất cứ độc chất nào.

*
* *

+ Nếu chỉ ăn gạo hay bất cứ loại ngũ cốc nào khác ở xứ mình, thứ tươi tốt nhất nguyên tính còn vỏ lụa cám bóng lưỡng bên ngoài, bạn sẽ không bao giờ ngã bệnh. Nhưng nếu dùng nhiều đồ ăn bào chế, thuốc thang ... thì bạn sẽ bị mít đặc thay vì được trống trơn. Đó là nguyên nhân đích thực của bệnh hoạn.

+ Có gì vô lý bằng cho rằng một đứa bé mới sinh ra lại phải vát cái gánh nặng mà cha mẹ nó phải vát? Cái giả thuyết về bệnh di truyền quả là đắc tội. Mỗi khi người ta đã giải thoát được tất cả, nhất là việc ăn uống, họ hẳn giải thoát được tất cả những bệnh tật, vì rằng chúng ta ăn giống gì thì thành ra giống ấy!

+ Tại sao các bạn ăn? ... người ta luôn luôn ăn hơn sự cần thiết từ 3 đến 10 lần. Thế là phát sinh sự mệt nhọc và mệt nhọc theo tuổi đời mà sinh ra bệnh khó trị hoặc làm cho ta mau chết . Nếu diện mạo bề ngoài mà già hơn cái tuổi của mình thì đó có nghĩa là bạn đã ăn quá nhiều. (C.64)

+ Tất cả mọi người , không trừ một ai, đều ăn uống quá độ !... Ngay một tách trà cũng là quá vào buổi sáng. Đêm đã làm trống dạ dày và bộ ruột, bạn hãy giữ chúng trống một chút vào buổi sáng cho đến ít nhất là trưa thì rất tốt. Bạn có thể vào phòng ăn để chuyện phiếm trao đổi quan điểm một tí, đó là

cách giao lưu rất hay, nhưng không ăn hoặc ăn rất ít, một cách trang trọng. (C.65)

✣ Chúng ta tham thực, chúng ta luôn luôn ăn quá nhiều. Đó là tại sao nhịn ăn (ăn và uống đơn sơ) là cánh cửa độc nhất mở ra cho tất cả, nhờ nó chúng ta có thể thấy và hưởng lấy toàn cảnh lộng lẫy của thế giới Đức tin.

✣ Bệnh hoạn nào cũng do ăn quá nhiều mà ra. Tôi chưa từng gặp một người nào luôn luôn đói mà ngã ra bệnh.

✣ Khi nhịn ăn, người ta làm giàu sinh lực máu, còn khi ăn, sinh lực ấy hạ thấp, thiệt là mâu thuẩn, thiên hạ không biết điều đó.

✣ ...Họ chẳng cần chống đối. Ví dầu có thể xảy ra điều không dễ gì mà chịu đựng được chăng nữa, họ chỉ cần chịu khó suy nghĩ, nghiên cứu chín chắn, tìm tòi cho ra cái ý nghĩa sâu xa. Họ suy tư đến nỗi quên cả ăn uống và quên luôn cả cái ngủ nghỉ nữa. Ngày đêm họ trăn trở quanh quẩn chỗ Âm Dương. Họ giải thoát mọi thứ, nhất là khước từ tất cả những gì dư dật và những gì có vẻ lạm dụng thì tự nhiên Trí phán đoán khỏi bị che khuất. Trí phán đoán tối cao chẳng khác nào một vầng mặt trời chói chang giữa đám mây mù u ám. (Họ: hành giả , N.D.)

*
* *

✣ Học nghiệp của chúng ta, một nền triết lý thuộc vào giai đoạn nào vậy? Chính là ở giai đoạn thứ bảy. Nhưng có nhiều người, kỳ lạ là họ hết lòng chú trọng duy nhất vào Vô song nguyên lý, Âm Dương, ở tại chúng ta. Còn bên ngoài họ rơi vào tôn giáo, những tôn giáo mới nhất là đạo Bahai, Védhantisme , ..v.v. Thật buồn cười, họ đã không hiểu cái mà họ nghiên cứu. Họ đã tìm cái Vô song Nguyên lý như người ta tìm trong y khoa vài món thuốc trị triệu chứng và tạm bợ. Có nhiều kẻ mù quáng thay! (C64)

✣ ... Phương pháp thần kỳ của Chúa Jesus là Cầu nguyện và đoạn thực ... Cầu nguyện nghĩa là tự xét lại tất cả theo luật Âm Dương, tức là luật công bằng của Vũ trụ vô biên. Đoạn thực tức là tẩy trừ tất cả những chất đạm đã ăn vào quá nhiều, cốt làm cho lá Gan bớt đi gánh nặng và làm cho cơ thể được nhẹ nhàng. Đấy là chỗ cốt yếu của nền y học căn bản, thần thánh và toàn năng.

✣ Sự cầu nguyện chân chính chẳng phải là "xin nài" mà là cách tập trung tinh thần lúc nào cũng vậy vào Trật tự của Vũ trụ và nơi Thiên quốc cùng lẽ Công bằng thiêng liêng. Sự nhịn ăn chân chính chẳng phải bảo nhịn tất cả các thức ăn, thức uống mà trái lại chỉ nhắm vào vật gì tối cần cho đời sống, chứ không dùng đến thứ chi khác.

* Sống nghèo (Vivere Parvo) tức là một phát biểu của Cầu nguyện và tuyệt thực . Theo thực tế có nghĩa là: Hãy từ bỏ tất cả những gì không cần thiết, chỉ cần ăn và uống với mức tối thiểu cần (lượng nhiều quá làm phẩm giảm). Chỉ nên ăn một số tối thiểu cần thiết đủ nuôi sống chứ không gì nữa. Nếu cứ thế mà đi, đấy là con đường dẫn dắt chúng ta đến cõi Hạnh phúc và Công bằng Tuyệt đối như Jesus, Thích ca, Lão tử, vv., đã chỉ bày. Thử hỏi làm sao mà Sức khỏe Tuyệt đối lại không được bảo đảm cho tất cả mọi người chứ?

* Các bạn đã nghiên cứu và thực hành trên tự thân để chuyển bệnh hoạn ra sức khỏe, khổ đau ra hạnh phúc ...v.v., và tại sao dừng lại ở đó. Tiến lên một bước nữa đi và bạn có thể vui chơi bằng cách chuyển hóa tất cả. Không có gì là không thể như trong Kinh Thánh đã viết. Hay các bạn thích một cuộc đời nô lệ, tù túng? (C.64)

* Lệ thuộc hoàn cảnh hay làm chủ hoàn cảnh ? Nếu các bạn dạy con mình đến tuổi lên sáu về mặt sinh học và sinh lý với Vô song Nguyên lý thì đứa bé ấy sẽ không bao giờ bị ảnh hưởng bởi ngoại cảnh. Đó là tính ưu việt của nền giáo dục của chúng tôi về mặt triết lý, luận lý, sinh học và sinh lý học.

* Tôi nhất thiết không hoàn hảo; tôi như một em bé mới chào đời. Tôi 72 tuổi rồi đấy ... Khi bạn bé

thơ, bạn tươi đẹp, mà khi bạn thành người lớn , bạn dễ ghét . Hãy suy nghĩ kỹ, tại sao có sự khác nhau ấy? Tại sao một bé gái xinh xắn trở thành một mụ xấu xí, khó thương, tại sao có sự biến đổi như thế này? Nếu bạn tìm cho ra câu trả lời đúng thì điều ấy làm bạn có thể chinh phục bất cứ ai. Thế là sự hiểu biết của bạn về triết học rất sâu sắc! Các bạn đừng cầu toàn, hãy là trẻ thơ đi.

✣ Tôi xin nhắc lại môt lần nữa, các bạn chớ quên rằng nền triết lý y học của chúng tôi chẳng những bảo đảm được sức khỏe về thể chất mà còn mở ra cánh cửa Hạnh phúc Vĩnh viễn, Tự do Vô biên và Công bình Tuyệt đối. Nền triết lý ấy che chở cho các bạn tránh được các tai nạn vì rằng sức khỏe hoàn hảo sẽ mở Trí phán đoán Tối cao của các bạn.

✣ Vô tận, có nghĩa là Biến tại, chỗ nào cũng có mặt. Biến tại thì biết tất cả, vậy là Toàn trí. Biến tại và Toàn trí có thể làm được bất cứ điều chi: Toàn năng, đó là Sức bành trướng vô tận.

✣ Các bạn hãy theo tôi. Từ ngày 11 tháng Giêng năm 1966, tôi chỉ ăn cơm gạo lứt thôi. Không muối mè, không tương nước. Không có gì khác! Ngoại trừ một chút trà 3 năm. Tôi ăn rất ít. Lần đầu tiên trong đời, tôi sẽ làm việc hết 100% năng lực của mình. Cho đến nay, tôi đã dùng 60% đến 70% năng lực). (Principe unique 66)

* Đừng quên rằng, những chỉ dẫn chữa theo triệu chứng có trong sách Phương pháp Trương sinh đều không cần thiết, nếu các bạn đang tuân thủ thực đơn số 7 hay nếu tình trạng của mình không đáng ngại. Nhờ theo thực đơn giản dị số 6 hay 7, bạn sẽ thấy sự cải thiện mà không phải nhờ vào ai hay vào thủ thuật hoặc thuốc men nào – CHO BẢN THÂN MÌNH . Rồi bạn sẽ khám phá cái ý nghĩa chân thực của cầu nguyện và nhịn ăn. (Zen Macrobiotics).

+ Nếu ăn uống đúng thì không bao giờ các bạn mệt nhọc. Nếu biết ăn uống đúng theo phương pháp Trường sinh thì luôn luôn các bạn ăn thấy ngon miệng ... và đó là lẽ Công bằng.

+ Sự ăn uống theo phương pháp Trường sinh bảo đảm cho mọi người được một đời sống lâu dài và trẻ trung mãi.

+ Trí phán đoán bị che khuất là cội nguồn của mọi cái xấu xa, bệnh hoạn, tội ác, khốn cùng và chiến tranh !

* Này các bạn Tây phương thân mến, nếu có thể nghiên cứu triết học Nhật bản và Đông phương, các bạn sẽ thấy nhiều chân trời mới về văn hóa và nghệ thuật, các bạn có thể chiêm ngưỡng một thế giới khác về hạnh phúc ..

✣ ... Cuộc sống tách rời hết sức nhẹ nhàng không gây tiếng động tất cả những kẻ yêu nhau. Đấy là cuộc đơi trong thế giơi tương đơi và hưu hạn này ... Nhưng tại sao người ta không thích sống và vui hưởng cuộc đời vĩnh cửu, tươi đẹp, không gì có thể phân ly được và thú vị trong cõi vô tận nhỉ !.(P.U)

* Muốn cho thoát khỏi nỗi trái nghịch, thế nào cũng phải vượt lên trên bình tuyến tất cả trí phán đoán tương đối để đến tận bình tuyến của Trí phán đoán Tối cao Toàn năng. Đó là lý do tồn tại của nền triết học Đông phương, Trí phán đoán Tuyệt đối và Duy nhất của Nhất nguyên luận phân cực.

✣ Nếu gắn bó với cái hạnh phúc thì sớm muộn gì các bạn cũng đi đến đau khổ. Nếu đau khổ thì trước sau gì các bạn cũng tiến tới hạnh phúc. Điều ấy không phải có nghĩa duy nhất. Vậy là, nếu bất hạnh, càng tốt, các bạn sở hữu mọi khả năng để trở nên hạnh phúc. Bề mặt càng to, bề lưng càng lớn. Nhưng các bạn phải cố mà trụ nơi Trung đạo. Giải thoát nằm nơi quan điểm hoàn toàn cơ động. Nếu muốn ở Trung đạo của hạnh phúc và đau khổ, vượt trên hai loại này thì các bạn phải Biến tại, chỗ nào cũng có mặt, trụ nhanh như chớp đồng thời nơi hạnh phúc và đau khổ. Còn luôn luôn muốn đứng dừng chỗ hạnh phúc thì đó là cái lỗi của mình, đó là

cái bệnh của mình. Nếu các bạn mắc một chứng khó chữa thì vui biết bao, sướng biết bao!

✣ Khô đau luôn luôn là mầm mống của hạnh phúc và hạnh phúc là cái sinh ra khổ đau, luôn luôn là thế, chừng nào mà các bạn trụ vào cuộc đời hữu tận, hạn chế, tương đối. Nếu các bạn đã mở đôi mắt của mình ra, các bạn sẽ thấy thế giới Vô tận, cõi Vĩnh cửu, các bạn hạnh phúc vô cùng. Theo ngôn ngữ cổ điển, đó có nghĩa chính là Thiên đàng, cõi Trời, hay sự Cấu tạo của Bảy cõi Trời. Sự kiện ấy các bạn có thể thấy mà mắt nhắm nghiền. Bạn mà còn tìm kiếm với cặp mắt mở thì chỉ có thấy hạnh phúc hay đau khổ trong thế giới hữu hạn này mà thôi. (C.64)

✣ Tôi hy vọng các bạn sẽ sống một cuộc đời mới và sung sướng hơn. Cuộc đời sẽ vô cùng thú vị và đầy ý nghĩa nếu như các bạn hiểu Triết học Đông phương và Phương pháp Trường sinh xuất xứ từ đó.(P.U)

✣ Phải đi chơi các nơi , con người không phải là kẻ ngồi ỳ một chỗ mà là kẻ thích đi đó đi đây ; cuộc đời tự thân nó là một chuyến lữ hành ... Tôi luôn luôn lặp lại cho các bạn là, hãy đi du lịch, hãy đổi chỗ ở, bạn sẽ học hỏi nhờ tiếp cận một thế giới mới. Nếu cứ mãi ở lỳ một chỗ, các bạn hóa ra là kẻ cực đoan đấy!

+ Bệnh hoạn không được phép tấn công chúng ta. Ta không thể ngã bệnh trong bất kỳ tình huống nào. Điều ấy không được phép. Chúng ta phải chứng tỏ mình là một mẫu người khang kiện về sức khỏe thể xác lẫn tinh thần và tâm linh.

+ Mỗi khi đạt được chỗ phá hoại triệu chứng mà không trừ khử cái nguyên nhân của nó thì các bạn há không biết, những triệu chứng ấy chỉ thừa dịp là trồi ra trong những hình thức khác mãi mãi chăng?

+ Sung sướng thay những người ăn uống theo phương pháp Trường sinh! Họ có cái chìa khóa mở các Cõi Trời, chuyển cái khổ đau ra hạnh phúc! Họ có cây Đèn thần Aladin và chiếc Thảm bay, có "Hạt mè, ngươi hãy mở ra", có Cặp kính kỳdiệu .(P.U)

+ Đời sống [illegible] đắm lòng người! Đời sống lộng lẫy biết bao! Không có gì vui hơn, kỳ diệu hơn đời sống! Năm nào hoa cũng nở, còn chim chóc thì hót vang lừng!

+ Thế giới tương đối này là trung tâm của vũ trụ vô tận. Các bạn hãy lên đàng và chỉ dẫn Triết học Đông phương . Hãy săn sóc những người bệnh và hãy chữa trị những người cùi, hãy hồi sinh những kẻ chết và hãy tống khứ bọn quỷ dữ như tôi đã làm nhiều lần cho các bạn và trước mặt các bạn. (P.U)

✣ Kiến thức khoa học hay chính trị . v.v. đều không giá trị gì trong cõi Vô hạn, nơi mà chỉ Hạnh phúc và Tự do mới đáng kể mà thôi .(C.64)

✣ Tánh khí tốt lành . Đó có nghĩa là không bao giờ nổi giận, không bao giờ, không bao giờ . Nếu các bạn bị tố cáo, bị hãm hại hay bị tấn công, hãy đừng bao giờ nổi giận. Nếu giận, đó là các bạn không được khỏe mạnh cho lắm, cái quân bình trong người mình mất liền tức khắc. Nếu thật quân bình thì các bạn chấp nhận bất cứ điều chi xảy đến mà mĩm cười. (C.64)

✣ Người ta nói rằng: "Kẻ nào có, thì sẽ nhận rất nhiều, kẻ nào không có, sẽ mất tất cả cái mà mình có", ngay cả vợ, chồng, con cái. Kẻ nào có, nghĩa là kẻ liễu ngộ triết lý, sẽ có tất cả, thật nhiều, nhiều vô tận. Nhưng ai không có nền triết học ấy, kẻ muốn nhận thay vì cho, sẽ mất tất cả ... Càng cho ra, chúng ta sẽ càng thành tựu cái mà mình có : đời sống. (C.64)

✣ Chiếc chìa khóa kỳ diệu không chi sánh bằng, Vô song Nguyên lý, Trật tự Vũ trụ, Phương pháp Trường sinh (tính năng như cây Đèn thần Aladin, Tấm thảm bay, "Hạt mè, ngươi hãy mở ra" mà nhân loại đã phát kiến ra lần đầu tiên trên trái đất) to lớn và quí báu hơn núi vàng hay mỏ kim cương bất tận rất nhiều! Nếu người ta giấu giếm hay

độc giữ trong bụng cho riêng mình một cái gì giống thế, họ sẽ bị tai hại vô lường. (P.U)

* Tóm lại, tôi khuyên các bạn hãy là người ăn uống theo phương pháp Trường sinh. Chỉ có phương pháp Trường sinh , ăn và uống theo Trật tự Vũ trụ vô tận để khai mở Trí phán đoán .Tất cả đều tùy thuộc vào cách hiểu Vô song Nguyên lý của nền Triết học Viễn Đông. Và sự hiểu biết - trí phán đoán của các bạn , lại tùy thuộc duy nhất vào các món mà các bạn ăn và uống.

Kameyo! Kameyo! Nhai! Nhai!

Yoku kameyo! Nhai kỹ đi!

Kameyo, Kameyo, Kameyo! Nhai, nhai, nhai!

Karada ga tuyoku! Đó là hạnh phúc! (P.U)

* Coué đã phát giác ra tầm quan trọng của trí tưởng tượng ! Bất hạnh thay, ông ta không biết phương pháp Trường sinh khai mở Trí phán đoán. Trí tưởng tượng mà không có Trí phán đoán mở mang thì đó là một thảm họa! (P.U)

* Những kẻ muốn hưởng trọn một cuộc đời lâu dài thích thú, muốn cho bao nhiêu ảo mộng vẩn vơ của mình được thực hiện kế tiếp mộng này đến mộng khác, thì thế nào cũng cần phải sở đắc Trí phán đoán Tối cao. Đối với hàng này, đã có sẵn nền triết lý y thuật về hạnh phúc ở Viễn Đông dẫn dắt. (Cancer)

+ Tôi thường nghĩ về hanh phúc của mình và lòng tri ân cuộc đời này. Ngay một giáo sư đại học đi nữa cũng không có những cuộc thuyết giảng mỗi ngày mà sinh viên thì hết sức chú ý nghe và đeo bám như ở trường hợp của tôi. Và số người nghe còn tăng lên hằng ngày. Và rồi, tôi sung sướng bởi tôi có thể ngưng bài giảng khi tôi muốn thế. Tất cả điều này có là nhờ ở Vô song nguyên lý và Phương pháp **Trường sinh. (P.U)**

+ Nếu muốn được mọi người thương yêu, bạn phải Dương bên trong và Âm bên ngoài, bấy giờ tất cả, những kẻ Âm và những kẻ Dương đều bị bạn lôi **cuốn.(C.64)**

+ Hãy nhìn vào vòng xoắn ốc (xin xem trong các sách của Ohsawa), cái ở phía ngoài là Âm, cái ở trong tâm là Dương. Bất chước cấu trúc này thì có thể tồn tại mãi mãi, bạn hãy Âm bề ngoài và Dương **bên trong.**

+ Trung tâm, chính là chỗ sinh ra cuối cùng của một vòng xoắn ốc. Tất cả vòng xoắn ốc trong Vũ trụ đều khởi đầu từ ngoài và kết thúc ở trung tâm. Vòng xoắn ốc tinh thần thì khởi đầu ở trung tâm, nhưng vòng xoắn ốc vật chất lại bắt đầu ở ngoại biên.

+ Nếu muốn thắng lợi, thì phải Dương hóa, Dương hóa trước hết Các bạn sẽ có một trung tâm

rất Dương và hành động của các bạn thì rất Âm, rất khiem nhương, thê là các bạn không mất mát gì, mà trái lại càng ngày càng thắng lợi.

+ Người ta luôn luôn có hai bề, mặt và lưng. Thế thì, nếu không thích bề mặt, bạn hãy lật bề lưng ra .. Bất cứ vấn đề nào, nghèo khổ, xấu xa, bệnh hoạn, bạn chỉ việc xoay ra mặt sau. Luôn luôn có bề mặt và bề lưng, đối lập nhau . Đó là một ứng dụng của nền triết học của chúng tôi, các bạn nghĩ gì về vấn đề đó?

+ Đừng dựa vào cái ưu điểm của trần gian, mà chỉ tựa vào tính ưu việt của Trí phán đoán của mình, của sự hiểu biết của mình về nền Triết học biến dịch!

+ Gan là cơ quan trọng yếu nhất về phương diện dinh dưỡng. Đấy là cái cửa hàng, cái kho chứa tất cả năng lượng, vậy thì nó phải được săn sóc kỹ, nhưng chúng ta nhồi nhét cho nó quá nhiều ... Các bạn hãy làm trống lá gan của mình đi, bắt đầu từ ngày mai. Cách hữu hiệu nhất, đó là nhịn ăn . Buổi sáng các bạn có thể dùng một chút trà hay nước, nếu như khát. Và nhất là hãy làm trống cái đầu của mình, điều ấy quan trọng hơn nhiều. Cái đầu của các bạn bị nhồi nhét những kiến thức do các giáo sư ban cho. 15 tỉ tế bào não bị nhồi nhét đầy kiến thức, thế thì các bạn hãy vứt cho trống đi, vứt đi,

vứt đi. Nếu đầu óc trống trải, bạn sẽ hấp thụ mọi khôn ngoan. Đó là điều bí ẩn, đó là Trí phán đoán Tối cao ... (C.65)

✣ Làm sao để đừng có cái gì xâm nhập vào đầu? – Tiên sinh Nakasono khuyên các bạn để cái đầu trống không, bằng cách đừng nghĩ đến cái gì nhờ tập Hiệp khí đạo, Yoga hay thực hành Thiền định. Đó có lẽ hơi khó đấy. Nếu các bạn sống đơn giản, thì đó là các bạn làm trống đầu óc. Nếu các bạn trống không, các bạn có được cái quan năng luôn luôn cảm thấy ngạc nhiên và nắm bắt những cái bất chợt bất ngờ, bởi vì chính cái Không, khi có cái gì xâm nhập, thì tức khắc nó phản ứng, nhưng nếu đầy, thì chẳng có gì xảy ra.

✣ Về phần tôi, tôi không thích được ai che chở bảo bọc. Tôi không bị lệ thuộc, tôi tự trị. Chúng ta tự chủ, chúng ta là những bậc tạo hóa của chính mình, vậy tại sao là những kẻ bị lệ thuộc? Các bạn hãy độc lập. Các bạn đi vào cuộc đời này hoàn toàn có một mình, phải không? và bạn ra đi cũng chỉ một mình thôi, vậy tại sao các bạn sống ỷ lại? Nếu lệ thuộc vào ai, vào vàng bạc, vào tài sản ...vv., sẽ rất khổ. Bạn sẽ là một nô lệ thay vì một bậc thầy.

✣ Ai cũng hiểu rằng nếu hai hệ thần kinh trực giao cảm và đối giao cảm được khỏe, người ta có thể chống cự tất cả bệnh tật, chẳng vi trùng nào xâm

nhập mình được, chẳng sức mạnh nào lấn áp được ta. Vậy thì làm thế nào cho hai chùm ấy được vững chắc? Chỉ nhờ có sự chịu đói và chịu khát, những việc gian nan lao nhọc, chịu nóng, chịu rét mới có thể làm cho những chùm dây ấy cứng chắc. Những chùm dây ấy phải luyện tập từ thuở còn ấu thơ, cho đến từ thời phôi thai nữa kia. Đấy là theo chỗ giáo huấn của nền triết lý Viễn Đông buộc phải như thế. Tất thảy danh nhân thế giới đều được un đúc bởi những bà mẹ siêng năng cần cù, chân thật, đã trải qua bao gian nan, nhất là trong thời thai nghén. (Cancer)

* Từ chỗ nhị nguyên luận mà đến tận nhất nguyên luận thì không thể nào được, đó là cách chuyển hướng sai lầm. Trái lại, người ta phải từ chỗ nhất nguyên mà thám sát thế giới nhị nguyên này. Ta trước hết phải chiến thắng cho được nhị nguyên luận. .. Khởi điểm vốn là nhị nguyên luận thì khó bề đi đến nhất nguyên luận là chỗ thống nhất được tất cả: vật chất và phi vật chất, biết được và không biết được, ảo huyền và sự thật, tóm lại là cái hữu hình và vô hình. (Cancer)

+ Những bác sĩ đã nói với tôi rằng, nếu việc chữa trị quả thật kỳ diệu này được thiên hạ công nhận thì tôi sẽ nhận cái giải Nobel và rằng họ sẽ không thể đụng đậy gì đến tôi. Tôi nói: các bạn ơi,

các bạn dừng e ngại áy náy. Một trám giải Nobel không thể nào báo đáp Phương pháp Trường sinh, và huống hồ Vô song nguyên lý, nền Triết học của Vô hạn hay sự Cấu tạo Vũ trụ và lẽ Công bằng Tuyệt đối và Duy nhất của nó hoặc nói một cách thật đơn giản chính đó là sự Vô lượng. Kẻ nào dám trang nghiêm cái Vô lượng? (P.U)

* Công bằng, Trật tự Vũ trụ, đấy là chỗ huyền bí của sức mạnh tinh thần và đó chính là chiếc chìa khóa thần kỳ. Chính nó đã phát sinh những phép lạ khác. Con đường để đi đến đấy chẳng phải là con đường khổ hạnh khó khăn, chẳng phải việc trầm ngâm suy nghĩ, chẳng phải Yoga, mà chỉ là cuộc tập dược của thể xác lẫn tinh thần trải qua 30 năm hoặc 50 năm. Phải vượt qua những cảnh tập tành khó khăn trong cái rét lạnh từng bước từng lúc cắt nứt nở thân hình, như gươm dao cứa ra từng mảnh. Nếu người ta càng tuyệt đối hơn, chỉ độ 10 năm, 20 năm là có thể đi đến. (Cancer)

* Cổ nhân nói: Nếu bạn muốn thực hiện một công cuộc nào lớn lao và quan trọng thì hãy "ăn và uống tối thiểu", thanh tịnh thân và tâm, khước từ mọi tiện nghi, và giữ mình đừng gần phụ nữ ... (P.U)

- Hãy dẹp tất cả loại Đường trong bữa ăn đi,
- Sống không cần ăn Thịt,

- Ăn ngũ cốc *Lứt*,

- Bớt dùng những thức ăn nào khác càng hay (Sống nghèo),

- Uống càng ít nước chừng nào càng quí chừng ấy. (Cancer)

+ Thử hỏi làm sao sáng tạo được một người đàn bà đẹp, sáng tạo được một từ mẫu cho nhân loại? Đó là một trong những bí quyết của tôi . Tôi không nhường cho ai, dầu cho trả giá đến hàng tỉ bạc cũng không được. Đấy là phương pháp Trường sinh! Đặc biệt là thức ăn số 7. Bảo rằng thức ăn số 7 sẽ tẩy trừ tất cả lông trong vòng hai hay ba tuần lễ, rõ là việc khó tin, rõ là tà thuật. Các bạn hãy tự mình thử nghiệm xem. A ! Con số 7 ! (Cancer)

+ Không ai có thể sát hại tôi được . Không kẻ nào có thể sát hại một người ăn uống theo phương pháp Trường sinh . Ngay cả một tai nạn hay một trận động đất cũng vậy. (P.U)

+ Các bạn là muối của quả đất. Các bạn mà có niềm tin , đó là liễu ngộ sự Cấu tạo của Vũ trụ vô hạn, thì các bạn có thể nói với hòn núi: "Ngươi hãy dời từ chỗ này đến chỗ kia đi". (P.U)

+ Những kẻ chỉ có cặp mắt thông thường chẳng thấy gì cả. Nhưng kẻ nào chỉ ngó với cặp mắt thứ ba lại thấy một cuốn phim vui thú tuyệt vời quay trong

vòng không đây 3 đến 5 giờ đồng hồ nhưng lại lâu dài đến 5 năm, 10 năm, 50 năm và hàng tỉ tỉ năm. Kẻ nào không có được con mắt ấy tức là hàng nô lệ, một kẻ vong ân, bằng cấp của họ là bệnh tật, tai ương, nghèo nàn và tội lỗi. Kẻ nào đã khám phá ra phép mầu của Vũ trụ Vô biên này, nó cứ từ từ quay như trên màn bạc để cho thấy một giòng lịch sử của hàng tỉ tỉ năm thì họ sung sướng vô cùng. Cái vé mời đến xem phim về phép mầu liên tục này không tốn tiền, chỉ dành cho những người đi đến với Bàn thể Vũ trụ Vô biên và Nguyên lý Âm Dương, nghĩa là nhờ phương pháp Trường sinh mà tìm ra lẽ Công bằng. (Cancer).

* Phương pháp Trường sinh là chìa khóa mở cánh cửa tìm đến:

- Tự do Vô biên
- Hạnh phúc Vĩnh cửu và
- Công bằng Tuyệt đối.

* Về phương diện Trường sinh ta đã biết rằng bệnh là do thức ăn tạo nên thì tự nhiên ta cũng biết rằng phương pháp trị liệu sẽ căn cứ trên thức ăn.

* Người ta thường nhận rằng vi trùng hoặc độc tố là nguyên nhân bệnh, nhưng trái lại, chúng chẳng bao giờ sinh ra bệnh. Trong tất cả các cơ quan của thân thể đều có tính miễn dịch tự nhiên. Nhưng

chẳng hiểu vì sao mà bệnh nhân lại mất đi chỗ miễn dịch tự nhiên ấy? Chính đấy là nguyên nhân sinh bệnh. Chẳng hiểu tại sao y học Tây phương không chịu tìm tòi tới nguyên nhân ? Phải chăng tâm tính người văn minh là như thế đó?

+ Ngay cả những tên bất lương cũng đều là bạn chúng ta, những con vi khuẩn cũng thế. Chúng là thầy chúng ta. Tại sao coi chúng như kẻ thù? Đó là bởi các bạn sợ, các bạn không biết gì về sự sống, các bạn không phải là bậc sáng tạo, các bạn bị che mờ mất rồi!

+ Tôi chưa từng gặp một căn bệnh nào mà không chữa lành nhờ thuật Trường sinh.

+ Các bạn có thể ăn cơm gạo lứt mãi với muối mè và tương đậu nành.

+ Ngũ cốc lứt là loại làm cội gốc cho sự sống của chúng ta, là sự tổng hợp kỳ diệu nhất.

+ Xin các bạn hãy nhớ cho rằng, phần nhiều những người hiền hòa đều ăn uống thanh đạm trong lúc các phạm nhân hay bệnh nhân đều dùng cao lương mỹ vị .

+ Các bạn hãy bỏ đi mọi dục vọng trên trần thế, các bạn hãy đi vào nơi Vô hạn và hãy nhận rõ ra ta là ngôi Thượng đế đội lốt người.

+ Mỗi khi có bệnh tật, các bạn hãy tự chữa

cho mình; nếu để cho kẻ khác chữa, thế là chưa lành hẳn bệnh vì cac bạn đã lam mat đi cai canh độc lập và tự do của mình.

+ Ta hãy quan sát loài vật trong thiên nhiên. Chúng sống rất giản dị và ăn toàn những thức đơn giản nguyên chất.

+ Người Trường sinh chọn thức ăn của mình rất cẩn thận. Tuy nhiên, họ có thể ăn bất cứ thức gì do Thiên nhiên tạo ra mà không hề dùng thực phẩm nhân tạo.

+ Sống theo thuật Trường sinh, khỏi cần bận tâm đến vấn đề ăn uống, ta sẽ được tự do như chim chóc ngoài trời.

+ Trong thời gian đau ốm, tôi ăn uống rất cẩn thận. Nhờ vậy mà tôi tránh mọi sự điều trị bằng thuốc men.

+ Nếu con người mang nhiều thèm khát và đồng thời có trí phán đoán tuyệt diệu, thì họ có thể ăn bất cứ món gì, dầu xấu độc thế nào như thịt, trái cây, đường mà vẫn vô hại bằng cách tự mình làm biến chất nó đi.

+ Tôi tin chắc rằng người bị đau ốm là kẻ có tội và bệnh tật có là để trừng phạt tội của họ.

+ Trong bất cứ trường hợp nào nếu bạn còn bệnh hoạn sau khi đã thực hành phương pháp Trường

sinh từ hơn 3 tháng, thì điều đó nói lên rằng bạn là một tên tội phạm, vô minh, quá tự cao tự đại

+ Tai ương của các bạn là cái thước để đo những tội ác mà mình gây ra vì mờ ám – mờ ám về bản ngã, về đời sống, về thế gian và nhất là những cái gì đã gây ra những tội ác ấy, đã tàn phá rồi lại tái thiết mãi mãi, tức mờ ám về Trật tự của Vũ trụ Vô tận.

+ Nhờ Thuật Trường sinh, ta biến đổi thế gian phù phiếm, chật hẹp và buồn tẻ này thành một địa đàng tràn đầy hạnh phúc.

+ Cái Đẹp theo nền triết học của chúng tôi chính là sự biến dịch, sự chuyển biến bất tuyệt vô cùng vô tận..Cái Đẹp luôn luôn hiện hữu. Cái Tĩnh, chính là cái chết mà thôi. Cái Đẹp phải năng động, chuyển dịch không ngừng, mãi mãi, và đồng thời phải ở trạng thái quân bình.

+ Niềm vui sớm muộn gì cũng biến thành nỗi buồn, phải không? Vậy chúng ta phải làm gì bây giờ? Không có cái gì bền chắc, không có gì giống hệt nhau trong cõi đời này, tất cả đều biến dịch, tất cả đang ở trên đà chuyển đổi. Chúng ta phải có một cái gì đó cơ bản, nó bền vững và vĩnh cửu. Không tìm ra cái cơ bản này, người ta không thể nào sống an toàn. Nếu bạn hiểu thấu câu ấy, đầu tiên là con người bạn

phải đảo lộn và các bạn thay đổi mọi quan niệm về thế giới của mình Từ rày về sau, các bạn thấy được những chân trời vô hạn, đời sống của mình sẽ trở nên tươi sáng, bảo đảm, thú vị nhiều hơn.

✣ Hãy tạo cho ta trước tiên một cơ thể mạnh khỏe nhờ những thức ăn đúng đắn , sau đó ta sẽ bước vào thế giới huyền diệu của Vũ trụ để thực sự sống một cuộc đời có ý nghĩa và vĩnh cửu .

✣ Thức ăn vốn do Thiên nhiên hiến cho ta. Nếu ta ăn uống đúng phép của Thiên nhiên là ta được khỏe mạnh và sung sướng. Thiên nhiên hiến cho ta rất nhiều sự vật nhưng ta phải chọn lựa những thứ nào thích hợp cho ta. Nghệ thuật chọn lựa đó là Thuật Trường sinh.

✣ Cứ nhìn và xem xét Thiên nhiên, nào thú vật, chim chóc, côn trùng, nào hoa lá, cỏ cây.. tất cả đều mạnh khỏe, vui sướng và chỉ sống bằng những thức ăn mà Trời tạo ra.

✣ Nguồn gốc mọi sự trên đời này là do thức ăn tạo nên. May hay rủi, hạnh phúc hay đau khổ, thọ hay yểu, thông minh hay dần độn, đẹp hay xấu, tất cả đều bắt nguồn từ thức ăn. Khi hiểu rõ được điều này thì ta thấy rằng loài người không hẳn là xấu mà cũng không hẳn là tốt ... vì họ được đào tạo ra do thức ăn xấu hoặc tốt mà thôi.

+ Các bậc thánh hiền vẫn thường khuyên: "Hãy trở về với Thiên nhiên", nhưng cách thức thực hành lại quá trừu tượng, bí hiểm nên đã mấy ai theo được và mấy người đã thành công.

+ Nếu bạn có ít bằng hữu thân thiết và trung thành, tốt hơn hết là tuân theo chỉ dẫn này: Hãy ăn 1 muỗng nhỏ muỗi mè (4 mè + 1 muối) để đánh tan chất chua trong máu (dùng với một ít nước trước khi ngủ).

+ Cái gì cũng vừa phải thôi .Tốt mà quá nhiều cũng thành không tốt. "Cái lượng làm hại cái phẩm".

+ Chúng ta phải đạt được trình độ khiến ta có thể ăn bất cứ thức gì mà vẫn không sợ mất sức khỏe hoặc hạnh phúc.

+ Món đó không xấu. Nếu có hại thì điều đó nói lên rằng cơ thể bạn bị bệnh. Không có cái gì tốt, cái gì xấu, chính Trời tạo ra tất cả. Ngay cả những tên bất lương, những kẻ dối trá, những bọn sát nhân, điều đó rất tốt! những con vi trùng rất cần thiết. Luôn luôn có cái mặt và cái lưng, không nên cố mà bỏ rơi một bên, phải bao dung tất cả hay là không có cái gì hết.

+ Không có cái gì xấu, cái gì tốt, điều đó tùy thuộc tư tưởng, ý thức hệ, trí phán đoán của mình.

Nếu có trí phán đoán thuộc giai đoạn thứ 7, các bạn có thể ăn và uống bất cứ thứ chi và các bạn có thể nói dối, giết hại, cướp giật bất cứ thứ gì. Trời lấy đi mạng sống và cho ra đời mọi chúng sinh.

✣ Với các loại ngũ cốc, các bạn có thể ăn sống hoặc nấu hoặc rang, đút lò, làm kem, bao nhiêu cũng được, miễn là nhai kỹ.

✣ Bạn càng nhai nhỏ, càng mau được lành .. Mỗi miếng ăn vào miệng, phải nhai ít nhất 50 lần và nếu các bạn muốn thực hành theo phương pháp Trường sinh càng đúng chừng nào càng quí chừng ấy, thì các bạn hãy nhai cho được 100 lần hoặc 150 lần.

✣ Bạn hãy giúp đỡ cho bộ Thận quá lao lực và mệt mỏi bằng cách *Hãy uống ít lại.*

✣ Để chữa bệnh theo phương pháp Trường sinh chóng kết quả, tốt hơn là bạn nên uống ít đến độ sao cho trong vòng 24 giờ, nữ chỉ tiểu 2 lần và nam 3 lần.

✣ Không bị những cảnh áp bức khổ nạn lớn, không thể nào có sự nghiệp lớn.

✣ Đừng khao khát sự giàu sang, đừng mưu tìm những tiện nghi và vui thú, vì Hạnh phúc chỉ đến với những người Tầm thường, Giản dị và Công bằng.

✣ Cảnh khốn khó lớn lao, cảnh sinh hoạt rất

nghèo khổ cũng vậy, chính là chỗ un đúc ra sự nghiệp vĩ đại.

* Nghèo khổ là bà mẹ vĩ đại, khốn khổ bức bách chính là ông cha vĩ đại.

* Chỉ phải đợi chờ, đó là kiên nhẫn. Cái kiên nhẫn lớn nhất, đó là sự kiên nhẫn vĩnh cửu. Nếu bạn có khó khăn nào đó, hiểm nguy nào đó, bạn hãy chờ đợi. Nếu bạn có lòng kiên nhẫn vô bờ thì bạn là sự vĩnh hằng, thế là tất cả sẽ được ban phát.

* Sinh hoạt theo một hình ảnh mơ ảo, bất hạnh, cũng là một tội ác ... Trước hết phải có Sức khỏe và Trí tuệ.

* Y thuật Trường sinh thật ra là loại cây đèn thần của Aladin hay tấm thảm bay trong truyện 1001 đêm. Nhờ nó mà bạn có thể thực hiện những mộng ước sâu thẳm nhất.

* Nếu còn một người hoặc một vật nào trong cõi đời này mà các bạn không mến yêu được, thế là các bạn không bao giờ sung sướng.

* Càng ngày càng sung sướng hơn lên, gieo rắc ánh sáng và hạnh phúc cho tất cả mọi người.

* Các bạn cần phải yêu thương, âu yếm muôn loài , kể cả những hạt cát, những giọt nước, những cành cây ngọn cỏ.

✣ Nếu các bạn có một đức tin, dám chắc không có một việc gì không làm được, và nếu không làm được chăng, thế là các bạn không có đức tin bằng một hạt cải.

✣ Nếu để tâm đến quan niệm hạnh phúc của Đông phương, các bạn hãy thực nghiệm phương pháp Trường sinh ít nữa trong vòng 1 hoặc 2 tuần lễ.

✣ Chính trong lúc thai nghén, các bà phải ăn uống kỹ lưỡng hơn lúc nào cả vì đó chính là lúc định đoạt số phận của con mình.

✣ Tinh thần mà được thành tựu đầy đủ khi chúng ta chào đời thì sự giáo dục về sau hầu như không còn gì phải đào tạo nữa.

✣ Nếu ta muốn cho con cái ta sau này giàu nghị lực, đủ sức gánh vác sự nặng nhọc của cuộc đời thì phải nuôi nó bằng thức ăn thiên nhiên và cho nó sống trong khung cảnh giản dị.

✣ Ta muốn con cái ta trở thành hạng người nào khi lớn –bác sĩ, luật sư, chính trị gia, kẻ giàu có , hay là người hạnh phúc, khỏe mạnh, tự do nhất trần đời? Câu trả lời sẽ xác định phương hướng bạn giáo dục con mình.

✣ Nếu một cặp vợ chồng mạnh khỏe, ăn uống quân bình Âm Dương thì họ sẽ sinh ra số con trai, con gái bằng nhau.

✣ Sự thèm khát về tính dục và sự thỏa mãn tính dục là những điều kiện thiết yếu của hạnh phúc. Nếu một người đàn ông hay một người đàn bà không có thèm muốn và khoái cảm về tính dục tức là họ không biết gì về đạo Sống, về luật Âm Dương.

✣ Tình dục có độ lượng và thường thường, là một dấu hiệu mạnh khỏe. Một người đàn ông và một người đàn bà mạnh khỏe mỗi đêm có thể chung tình một lần cho đến tuổi 60 là chuyện thường. Tất cả người nào đã theo phương pháp Trường sinh đều còn tình dục dù đã ngoài tuổi 60.

✣ Thương yêu nghĩa là cho người ta một món gì mà không đòi hỏi đổi chác trở lại.

✣ Hãy nhận tất cả với niềm hoan lạc và tri ân lớn lao.

✣ Hãy cho tất cả với niềm hoan lạc và tri ân lớn lao.

✣ Hãy cho và cho mà không mang hậu ý. Nhưng nếu bạn cho cái gì mà bạn có nhiều hay cái gì mà bạn có thể bù lại được thì đó không phải là món quà chân thực.

✣ Thật sự bố thí có nghĩa là tước đi khỏi ta cái gì thân thiết nhất, cần thiết nhất và quan trọng nhất: Cuộc đời mình.

✣ Dầu trong 10 năm, các bạn chỉ có một lần

cảm sốt, đó cũng là triệu chứng không được tốt: cơ thể các bạn đã bị một mỏi từ nhiều năm rồi.

+ Người có đầy đủ sức khỏe: Không sợ hãi, không tật bệnh, bao giờ cũng có vẻ hớn hở vui tươi trong mọi trường hợp.

+ Nếu quả thật đầy đủ sức khỏe, các bạn phải vượt được tất cả khó khăn, từ cái này đến cái khác với sức bền dai của con chó săn rượt theo con thỏ.

+ Bạn phải nhanh như chớp trong tư tưởng, trong phán đoán và trong hành động của mình.

+ Nếu không mó tay đến những việc khó khăn càng ngày càng khó thì các bạn là những kẻ chủ bại.

+ Dầu cho trọn đời cặm cụi một mình, bền chí nổ lực, nhưng nếu không có nguyên tắc chỉ đạo chính xác định rõ phương hướng, thì hẳn sẽ gặp kết quả khủng khiếp.

+ Bạn đừng quên rằng những chỉ dẫn tiết thực của tôi không phải là cái án chung thân. Sau vài tháng (hay trong vài trường hợp trầm trọng, vài năm) Bạn sẽ được phép ăn tất cả những thực phẩm thiên nhiên thông thường (ngũ cốc lứt, rau cải và hải sản). Nó tùy thuộc vào tính chất bệnh tật của bạn.

+ Epictète nói: Tất cả mọi người đều được sung sướng, họ không được sung sướng chăng chỉ vì lỗi tại họ.

Sự sống vô cùng kỳ diệu
Đời sống vô cùng quí giá
Đời sống vô cùng lý thú
Được sống quả là một điễm phúc.

+ Nếu được nuôi dưỡng theo Thuật Trường sinh thì khỏi cần học hỏi một môn học nào riêng biệt. Trí tuệ ta cũng sẽ được mở mang theo đúng chiều hướng và ta sẽ đủ sáng suốt để đối phó với bất cứ trường hợp nào xảy đến.

+ Nhờ Thuật Trường sinh, ta sống một cuộc đời tươi vui và hoàn tất được mọi dự định của mình.

+ Bệnh tật là hình thức quở phạt của Trời. Nhờ nó, ta mới để tâm tìm kiếm và biết đến Đấng Tạo hóa.

+ Chích thuốc hoặc giải phẫu là một hình thức trốn tránh hình phạt của *Trời*.

+ Thuật Trường sinh rất cần cho người mạnh khỏe cũng như cho kẻ ốm đau. Mà thật ra, chính những người mạnh khỏe cần phải được giúp đỡ trước tiên.

+ Biết đến *Trời*, hồi tưởng đến Thiên nhiên, công nhận sự trọn vẹn, đó là sự minh triết tột độ mà con người có thể khao khát đạt cho được. Muốn sở đắc sự minh triết ấy, con người phải tuân theo

hình thức kỷ luật cao nhất: Đó là sống theo Thuật Trường sinh.

+ Trí phán đoán bị che khuất là nguồn gốc của những tệ lậu, bệnh hoạn, tội ác, khốn khổ và chiến tranh.

+ Hòa bình chẳng phải tập thể. Hòa bình chẳng phải lệ thuộc. Hòa bình là cá nhân và tự kỷ. Hòa bình là một danh từ khác đi của Sức khỏe Hoàn toàn, của Hạnh phúc Vĩnh viễn, của Tự do Vô biên và Công bằng Tuyệt đối. Kẻ nào không có được những tính cách ấy, không thể nào biết đến Hòa bình.

+ Con đường sức khỏe dẫn đến hạnh phúc phải thông thoáng cho tất cả mọi người. Nó phải thực tiễn đồng thời có lý thuyết.

+ Bất cứ lý thuyết nào, dầu là khoa học, tôn giáo hay triết học cũng đều vô ích, nếu nó quá khó hiểu hay không thực hành được trong đời sống hằng ngày.

+ Phương pháp Trường sinh thực hành rất đơn giản. Ai cũng có thể áp dụng trong đời sống hằng ngày của mình vào mọi lúc mọi nơi, nếu thực tình họ muốn thoát khỏi mọi nỗi khó khăn về sinh lý hay tinh thần.

+ Mọi bệnh hoạn, bất hạnh, tội ác và hình phạt đều bắt nguồn từ cách ăn ở vi phạm Trật tự của

Vũ tru. Vì vây, việc chữa trị vô cùng đơn giản: Là chỉ ngưng vi phạm Trật tự này và để cho mẹ Thiên nhiên làm công việc kỳ diệu của bà.

* Rất khó mà chữa những bệnh nhân đã từng uống thuốc quá nhiều. Nếu các bạn bắt đầu chỉ dạy phương pháp Trường sinh cho những người bệnh đã từng dùng thuốc hằng ngày thì hãy yêu cầu họ nghiên cứu triết học của chúng ta trong 2 hoặc 3 tháng. Phải giảm mọi thứ thuốc thuốc từ từ , trong vài tháng người ta có thể được dứt khỏi bất cứ thuốc men nào, ngay cả insuline. Bạn có thể giảm bớt dần dần, từng chút từng chút một, chứ đột ngột thì rất nguy hiểm. Còn dùng thuốc men ngày nào, thì còn bị ngộ độc. Bạn dính phải cái án treo đấy!

* Nếu phải săn sóc một người bệnh hoàn toàn xa lạ với phương pháp Trường sinh, họ đã từng được các thầy thuốc điều trị, đã nằm viện, đã phẫu thuật hay nhiễm độc bởi cortisone ...v.v. thì trước hết bạn phải làm cho mạnh quả tim của họ. Bạn có thể chữa bất cứ bệnh nào bằng phương pháp Trường sinh, nhưng nếu quả tim không đủ mạnh thì bệnh sẽ hết đấy, nhưng người bệnh lại chết! Để làm mạnh trái tim ngay tức khắc, bạn hãy cho uống một cái ransyo (tương trứng tức một trứng gà có trống + nửa quả trứng chứa đầy nước tương đậu nành thiên nhiên lâu năm, quậy đều, uống liền, đừng nhai nếm) trước

khi chữa trị bằng phương pháp Trường sinh. nhất là đối với những ai mắc chứng Tim đập rất nhanh (tachicardie) hay Tim quá giãn nở (bradicardie). Bệnh tachicardie luôn luôn có trước, và qua nhiều năm nó trở thành bradicardie. Bệnh tachicardie đến nhanh khi người ta ăn cái gì đó rất Âm. Để bù đắp, để loại trừ cái Âm thừa thì trái tim đập rất nhanh. Trong trường hợp như thế, hãy cho một cái ransyo, nếu không đủ, hôm sau cho một cái khác và ngày thứ ba một cái nữa. Nhưng 3 ngày liên tiếp là tối đa, không cho uống thêm như vậy nữa ...Ai đã hiểu sự quan trọng của phương pháp Trướng sinh sẽ lợi dụng món ransyo mà thỉnh thoảng sẽ cứu cho người ta khỏi chết. Thật là phi thường! ...Nhưng không nên dùng ransyo trong cuộc sống hằng ngày, chỉ dùng trong trường hợp cấp bách mà thôi. (C.65)

* Một bệnh bất hạnh nhất là bệnh mất sinh thực tính. Nếu đàn ông mất cả tính cách đàn ông, đàn bà mất cả tính cách đàn bà, đời họ rõ buồn chán. Cuộc đời không có một dục vọng gì, không có mối cảm kích gì, không tình ái, không mạo hiểm, không ham muốn, không gì vui thú, không có tính phản bội, không ghen tuông, không khí trá, không tranh đấu, không cạnh tranh, thì chẳng khác nào muối không mặn, đường không ngọt. Cuộc đời như thế chẳng khác nào một bãi sa mạc băng giá và ảm

đạm tối tăm. Người ta chẳng thấy có gì hết. Rõ vô cùng khó chịu.

+ Tàn phá sinh thực tính là một tội phá hoại Trật tự của Vũ trụ lớn nhất. Nếu đàn ông hóa ra đàn bà, và nếu đàn bà hóa ra đàn ông, nghĩa là Dương mất tính cách Dương (nhất là ý chí cương quyết của nó) và nếu Âm mất tính cách Âm (nhất là ân huệ và khoan dung) thì cuộc hôn nhân sẽ thành ra bi kịch, tức chỗ chung cuộc của nhân loại.

+ Các bạn hày chữa trị bệnh về tính dục bất qui tắc bằng phương pháp Trường sinh cho tuyệt đối mới tìm thấy cảnh hạnh phúc vĩnh cửu và tự do thực sư.

+ Bệnh nan y ở người là một cách dùng từ sai và là một sản phẩm của óc tưởng tượng. Tôi đã thấy hằng ngàn bệnh nan y như suyễn, tiểu đường, động kinh, cùi và mọi thứ bại liệt được chữa lành bằng Phương pháp Trường sinh biện chứng trong 10 ngày hay một ít tuần. Tôi đoan chắc rằng không có bệnh nan y nào trên thế giới, nếu chúng ta áp dụng phương pháp này một cách đúng đắn.

+ Phương pháp Trường sinh không phải là một y học kinh nghiệm dân gian mà cũng không phải là một kỹ thuật kỳ bí, đỡ tạm, tôn giáo, khoa học, tâm linh, đối chứng trị liệu. Nó là sự áp dụng về mặt

sinh học và sinh lý học của triết lý và y học Đông phương, một quan điểm biện chứng của Vũ trụ Vô hạn. Nó chữa trị Con người.

+ Y học đối chứng đơn thuần là chỉ chữa những triệu chứng, còn bệnh nhân thì không lành, và chính người bệnh, họ là kẻ tạo ra các triệu chứng, còn phương pháp Trường sinh thì chuyển hóa kẻ bệnh thành người dũng mãnh, can đảm mà đồng thời những triệu chứng mất đi.

+ Nếu kẻ nào đó bảo đảm tự do của bạn thì tự do ấy là một mối nợ. Thứ tự do ấy khoáng đạt chừng nào thì nợ nần càng lớn chừng ấy. Hạnh phúc, Tự do và Công bằng phải vô cùng, vô điều kiện và vô giới hạn. Nếu tìm chúng từ kẻ khác hay nếu chúng tùy thuộc vào điều kiện xã hội thì mối nợ của bạn không bao giờ dứt. Đời sống của bạn là cuộc đời của một tên nô lệ.

+ Không sống theo những nguyên tắc tiết thực nghiêm nhặt, người ta không thể nào hiểu hay đạt được sức khỏe từ đạo và giáo thuyết mình theo, điều mà những nhà thần học Tây phương hầu như không biết tới.

+ Động cơ của nền văn minh Tây phương là chú trọng chỗ thỏa mãn những dục vọng về cảm giác và cảm tính, trái lại động cơ của nền văn minh Viễn

Đông là chú trọng chỗ đạt "Bản ngã", rèn nhân cách con người làm sao cho tôt đẹp, làm sao cho thấu đáo ý nghĩa giá trị cuộc tồn vong của thế giới và vũ trụ. Bởi vậy muốn đạt Thiên quốc thứ 7, phải làm thế nào chiến thắng tất cả những dục vọng nhỏ nhặt và những mối khoái lạc tạm thời trong khi tranh đấu với vô số những nỗi gian nan cùng những nỗi âu sầu chán nãn thường gặp phải trong cõi đời tương đối này.

+ Danh từ "Tôn giáo"bây giờ hơi lỗi thời, người đời nay, nhất là những nhà khoa học không thích nó đâu. Hiện tại một tôn giáo mới đã khai mào từ 300 năm nay. Nó mệnh danh Khoa học, nhất là Khoa học hạch tâm. Nó mang tính thần bí và hầu như tính tôn giáo.

+ Ngày xưa, các bạn tin vào lời dạy của Chúa hay Phật, nhưng bây giờ chính là vào thời đại hạch tâm, Chủ nhật người ta đi nhà thờ, nhưng chỉ ngày chủ nhật thôi, trong khi cả tuần họ theo khoa học! Vậy là nhị nguyên hoặc mâu thuẫn!

+ Lúc nào chúng ta cũng phải phán đoán, và bằng mọi giá chúng ta phải trả lời, phải giải quyết. Không được nói: tôi không biết, tôi không thể, không thể nào làm được...v.v., điều ấy bị cấm trong học đường của chúng ta.

+ Không bao giờ đòi hỏi cái trí phán đoán của kẻ khác, nhưng bạn có thể đòi hỏi bất cứ tri thức hay

chỉ dẫn nào. Phán đoán, đó là công việc của ban .. Ngay ca cho ra một phán đoán không hay, ngay cả có thất bại đi, thì bạn cũng đạt thắng lợi 50%, bạn chỉ cần đổi lại cái chiều hướng thôi!

+ Các bạn phải phán đoán và tiên kiến. Người nào tiên kiến tiên liệu sẽ thắng. Để có một cái nhìn toàn cảnh thuộc tương lai thì bạn phải nghiên cứu nền triết lý của chúng tôi.

+ Sự thoát khỏi tất cả cái gì mà bạn ưa thích , đó là triết lý. Đấy là sự khởi đầu, là nền tảng cơ bản của một cuộc sống mới. Trị lành không quan trọng , điều quan trọng là chuyển hóa nhân cách của mình và quan niệm của mình về cuộc đời. Vũ trụ quan của bạn hoàn toàn đổi thay, thì bạn thấy cùng những cảnh vật, nhưng bạn cảm nhận một niềm vui lớn lao và cuộc đời trở nên tươi đẹp và thú vị. Hãy nghiên cứu kỹ và trầm tư sâu hoặc nếu không thể hiểu thấu đáo thì bạn hãy bắt chước người ta mà nhai, nhai, chẳng suy nghĩ chi, đó là pháp môn Thiền. Trong Thiền, người ta không nghĩ ngợi gì, người ta nghĩ đến Không, điều ấy rất khó. Nhưng nếu vừa nhai vừa đếm những miếng nhai thì bạn quên đi tất cả những chuyện đâu đâu, tâm bạn thoát khỏi mọi đam mê trần thế.

+ Theo nền triết học của chúng tôi thì Trí phán đoán tối cao, Ý chí, Tưởng tượng, Khát vọng,

Quan năng nhạy cảm, sự Công bình đều là những danh từ khác nhau dành cho Trời. Nhưng cái đăc trưng của Khoa học là không biết gì về Trời, về sự Sống, nó chỉ lo toan về những đồ vật chất.

✣ Mọi bí quyết của tôi đều được công bố trong các cuốn sách của tôi, nhất là trong "Zen macrobiotique"(Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền) và "La philosophie de la médecine d'Extrême-Orient (Triết lý y học Viễn Đông). Nền triết học 5.000 năm của chúng tôi, cô đọng lại, đơn giản hóa trong các quyển sách nhỏ này. Bạn phải đọc giữa những hàng chữ hay ở sau lưng. Nếu tự hài lòng bằng cách ghi nhớ từng chữ từng hàng như cái máy, thì bạn không còn nắm được cái ý nghĩa của triết lý đâu.

✣ Để khai mở trí phán đoán của mình, để đạt được cái liễu ngộ 100%, phải tiếp tục phương pháp Trường sinh. Chính thời gian là đáng kể, chớ chẳng phải cái gì khác, dù muốn dù không, các bạn hãy tiếp tục .. Hãy tiếp tục ít nhất là 7 năm, bấy giờ bạn sẽ thấy một thế giới khác, hoàn toàn không giống như trước. (C.65)

✣ Đến cõi thiên quốc thứ 7, người ta sẽ đạt được mối Công bằng Tuyệt đối tức Hạnh phúc Vĩnh viễn và Tự do Vô biên. Con đường của Tây phương thì thênh thang dễ dàng còn của Viễn Đông là con đường hẹp khó khăn ..

⁜ Ngày nay không có vị giáo sư hay người nào trong y giới có vẻ để ý đến cái giá trị lớn lao của thực phẩm chính yếu. Trái lại, trong đời sống Đông phương, nó luôn chiếm tầm quan trọng trước tiên , đến mức được tôn như thần thánh vào những buổi đầu lịch sử.

⁜ Lẽ dĩ nhiên, người ta có thể sống bằng cách ăn hầu hết những món nào thỏa mãn trí phán đoán hoặc cảm giác, tình cảm, trí thức, kinh tế, đạo đức hay tư tưởng. Nhưng có một giới hạn cho cách ăn uống như thế, gọi là bất hạnh, nó bao gồm các nỗi khó khăn như nô lệ, bệnh tật, chiến tranh và tội ác.

⁜ Tôi không bao giờ nói " không ăn trái cây". Nếu bạn phục hồi sức khỏe tốt thì bạn có thể ăn bất cứ thứ gì, bao nhiêu cũng được, tùy ý! Trái cây ư, nếu bạn muốn, nhưng có một giới hạn đấy! Nếu vượt qua, bạn rất dễ chết, nhất là sau khi đã tuân thủ phương pháp Trường sinh rất nghiêm nhặt.

⁜ Tắm nước nóng thì muối thất thoát đi trong nước nóng, tắm như vậy khoan khoái thiệt, nhưng ở xứ nhiệt đới, không nên tắm nước nóng.

⁜ Tắm biển ư? Chúng ta không phải là cá, vậy chúng ta không cần phải bơi lội ở biển. Nhưng nếu nó làm cho bạn vui thích, chừng nào muốn thì làm, đó là tự do của bạn; việc ấy không cần thiết cho sức

khỏe, huống hồ là tắm nắng! Chúng ta luôn luôn trần mình ra ánh năng, và nếu chúng ta không ra ngoài ánh sáng mặt trời, thì chúng ta ăn mặt trời, thóc gạo, hạt này hạt nọ, rau cỏ ..chúng là những kết tinh của mặt trời đấy.

+ Các bạn hãy vứt bỏ tất cả những cái gì không cần thiết cho đời sống của mình đi, ít nữa là trong *Một* hoặc *Hai* năm, rồi các bạn sẽ thấy thế nào gọi là *Tự do- hạnh phúc –công bằng.*

+ Hãy học hỏi *Vô biên* đi, các bạn sẽ được Toàn *năng- toàn trí* như *Trời* và con đường tốt nhất để thông hiểu toàn diện *Vô biên* là *Phương pháp trường sinh.*

+ *Vô biên* chính là một tên khác đi của Trí Phán Đoán Siêu việt: Không gì là không làm được, không gì là không hiểu biết, không chỗ nào là không có mặt.

+ Hãy tưởng tượng cái Vô hạn. Cái Phân tích chỉ là một điểm vô cùng nhỏ, vì thế nó không bao giờ đạt đến cái liễu ngộ toàn bộ cái Vô hạn. Không thể nào đạt được, bởi lẽ cái Vô hạn là cái không có biên giới số lượng. Cái hiểu biết của chúng ta chỉ là một điểm vô cùng nhỏ khi so với cái Vô hạn, đó là con số không. Và số không được nhân lên bao nhiêu vẫn luôn là con số không! Phải lãnh hội cái Vô cùng vô tận trước đã.

✣ Ngày nay nếu ăn những sản phẩm mua ở chợ hay cửa hàng, các bạn nuốt vào gần 80 đến 90 chất thuốc khác nhau trộn vào. Ở Nhật bản có 83 chất được người ta dùng thường xuyên, như là phẩm màu, chất sát trùng, chất bảo quản ....v.v.

✣ Trong sữa có 17 sản phẩm Âm, thật vô cùng kỳ lạ khi uống mà các bạn vẫn khỏe mạnh được ! Thật ra, không có lấy một phần ngàn người gọi là có sức khỏe. Người ta có cái dáng tốt bề ngoài, nhưng kỳ thật, họ rất bệnh hoạn và cái bệnh phát triển thêm lên theo tuổi tác ... Lại có cái sữa gia thêm sinh tố nữa chứ thật kỳ quái là người ta còn sống trong khi ăn uống phải những độc dược như thế.

✣ Thuốc chủng, đó là kẻ giết hại, nó chứa những vi khuẩn, những siêu vi ...và một khi được tự do trong cơ thể của chúng ta, chúng có độ ấm lý tưởng để tăng trưởng không biết bao nhiêu mà kể.

✣ Trong mỗi tích tắc, tất cả đều chuyển đổi. Những hạt cơ bản đều có một đời sống quá ngắn, chúng ta được cấu tạo bằng những đơn vị quá phù du thay! Vậy mà chúng ta tưởng rằng đời sống của mình vô thủy vô chung!

✣ Sống lâu và mạnh khỏe mà làm gì, nếu chỉ để chuyên lo về các vấn đề vật chất.

* Đời sống vật chất chỉ là hư ảo, một trăm năm

nào có nghĩa gì đâu. Đời sống tinh thần mới là bất diệt, mỗi phút giây cũng đã quí giá vô ngân.

* Có sống lâu bao nhiêu thì rồi cũng phải chết. Dầu có kéo dài tuổi thọ đến trăm năm đi nữa, thời gian này cũng chỉ là khoảnh khắc so với đời sống của Vũ trụ. Hãy hiểu được như vậy để giải thoát cái trí óc hẹp hòi của chúng ta.

+ Với hệ thống chuyển hóa của chúng ta, ta có thể chuyển một đơn vị thời gian ra vĩnh cửu, bất tử. (C.65)

+ Nếu không có ý định tìm hiểu hoặc mong muốn được vào cõi trời thứ 7 (Giác ngộ- Satori) thì thà rằng bạn đừng theo Thuật Trường sinh.

+ Ở Viễn-Đông, ít người hiểu biết Huyền học, ngay Nhật bản cũng thế. Tôi chưa từng gặp được người nào hiểu tôi ... Nhiều bác học, nhiều giáo sư, nhiều thầy thuốc theo tôi, nhưng họ hoàn toàn không hiểu tôi.(C.65)

+ Nếu muốn đạt tới cõi Giác ngộ, trước hết các bạn phải học hỏi triết lý của chúng tôi là căn bản vững chắc của mọi tôn giáo và hằng ngày phải thực hành đúng theo Phương pháp Trường sinh.

+ Phương pháp Trường sinh là điều kiện tiên quyết để liễu ngộ bất cứ nền triết học nào của Đông phương.

Người dự trại hội thảo:

- Ngươi ta không thể nào định nghĩa Thượng đế !

Tiên sinh:

+ Ở đây, người ta không thể nói " tôi không thể".

- Định nghĩa Thượng đế ?

+ Tại sao không ?

- Đó là điều duy nhất mà con người không thể nào giải thích được.

+ Đây là cái lỗi lớn nhất mà người Tây phương đã phạm phải từ đầu. Người ta không giải thích cái Vô hạn. Họ đã sùng bái nó như thần thánh, đó là cái lỗi lớn nhất ở phương Tây! Cái Vô hạn hiện hữu khắp nơi, nó chỗ nào cũng có mặt, không có gì là không biết, không có gì là không làm được, vậy tại sao người ta không thể giải thích nó nổi?

+ Bạn phải thông hiểu cái Vô hạn, nó được giảng rõ trong các sách của tôi. Tôi đã cố giải thích cái Vó hạn từ 52 năm nay một cách tích cực, một cách cụ thể.

+ Bất cứ cái gì lớn lao trong cõi đời này đều nhỏ nhoi bởi vì thế giới chúng ta sống hạn hẹp quá ! Nó vô cùng nhỏ khi so với cái Vô hạn.

+ Cái Vô hạn không kích thước, vô thủy, vô chung, cái đó ngày xưa người ta gọi là "Thượng đế". Ngày nay, danh từ "Thượng đế" này hơi lỗi thời,

những nhà khoa học không thích nó đâu, chúng ta hãy chọn chữ "Vô hạn hay Vô hình"

* Kiêu mạn nhất là khiêm tốn nhất. Người nào có một tài sản vô tận thì khiêm tốn, họ bố thí tất cả, nhưng kẻ sở hữu một của cải giới hạn thì tự hào về tài sản của mình; họ không có lòng khiêm tốn.

* Kẻ kiêu ngạo nhất thì đồng thời là kẻ yếu hèn nhất. Kẻ tàn ác, hung hãn nhất thì thực sự luôn luôn chính làkẻ nhu nhược nhất. Nếu có kẻ hung tàn nào đó tấn công, bạn đừng kháng cự, đừng hận thù, vô ích thôi vì tới phiên mình , bạn sẽ trở nên cùng hung cực ác đấy. Bạo lực luôn luôn, luôn luôn trả giá cho cái lỗi lầm của nó. Hãy chờ, hãy đợi, đừng trả thù, đừng ghét bỏ. Nếu trong tâm, bạn tìm cách làm sao đánh lại, làm sao giết kẻ thù của mình thì bạn ngã ra sầu muộn ! Sống với một tư tưởng như thế thì chính là chọc con dao vào trái tim mình. Cái tâm trạng đó tự nó chính là mối phiền não.

* *Trời* là phổ hiện, tại sao tìm Trời nơi đâu? Trời ở nơi ta, quanh ta và khắp nơi và Trời là Đấng trọn lành vì chính Trời là Trí phán đoán tối cao.

+ Chúng ta đều ra đời với Trí tuệ siêu việt bẩm sinh.

+ Bạn không có Trí phán đoán Tối cao ư? Nếu bạn không có thì trái tim, cái bao tử ... của bạn có

đấy. Chính vì thế mà nó vận hành không cần đến bạn điều khiển, không cần đến y niệm hay tư tưởng của bạn kiểm soát. Hệ thần kinh đối giao cảm và trực giao cảm hợp tác với nhau mà không cần đến cái Trí phán đoán của chúng ta. Đó chính là Trí phán đoán Tối cao. Bạn không có Trí phán đoán Tối cao như một con người sinh động, nhưng mỗi một tế bào trong 8 ngàn tỉ tế bào của bạn có đấy! Chính vì thế mà chúng ăn, chúng bài tiết và lớn lên, tự phân chia và sinh sản ra các tế bào khác.

✣ Tôi đã cho các bạn cái bí quyết để lau sạch bộ não: Phương pháp Trường sinh. Bạn chỉ việc thực hành thôi. Chính thời gian mới là đáng kể trong công cuộc nghiên cứu triết học còn việc nghiên cứu khoa học thì tiền bạc được coi trọng.

✣ Nếu trong thể chất của một sinh vật có nhiều phần Âm hơn, thì sinh vật này sẽ đi đến chỗ diệt vong. Trái lại, có nhiều phần Dương hơn cũng thế. Cách thức làm cho Âm Dương được quân bình là vấn đề ách yếu. Như thế người ta có thể quả quyết rằng trong cõi đời này chẳng có một chút gì là thuốc độc, mà chỉ có chỗ bất quân bình, một sự điều hòa không cân đối của hai loại Âm Dương. Người ta có thể đưa lý thuyết ấy tới chỗ tận cùng: năng lực cùng cực của một cơ thể rất quân bình theo Trật tự củaVũ

trụ có thể làm cho cơ thể ấy thu hút và trung hòa được bất cứ một loại thuốc độc nào.

+ Mọi bệnh phát sinh ra từ cái thành phần xấu của máu. Nếu máu của bạn thật quân bình về mặt sinh hóa, sinh lý, bạn sẽ không bao giờ bị bệnh. Máu có cái uy lực của máu nó có thể trung hòa bất cứ chất độc nào.

+ Trong bất cứ trường hợp mắc bệnh chi, bạn chỉ cần cho thực đơn số 7, bởi vì số 7, chính là con đường Trung đạo, bấy giờ dầu cho bệnh có là quá Âm hay quá Dương, chúng đều được chữa lành nhờ con đường Trung đạo.

+ Các bạn biết Vạn lý trường thành chứ? Nó dài gần 1000 km. Người phương Bắc luôn luôn dữ dằn, Dương, bởi vì họ ở xứ Âm. Vì cái giá lạnh, họ trở nên càng ngày càng mạnh mẽ như người Sô viết. Người phương Bắc sẽ không bao giở bị người phương Nam đánh bại. Trong lịch sử nước Tàu, 10.000 năm, luôn luôn xảy ra khắp nơi những cuộc đấu tranh, xung đột. Nhưng miền Nam không bao giờ tấn công miền Bắc mà thành công. Chính vì vậy mà có bức trường thành để tự vệ. Nhưng rồi sau 300 năm, tất cả bọn di địch đều được khai hóa và trở thành dân chúng miền Nam. Điều đó hoàn toàn giống như cuộc xung đột giữa đàn ông và đàn bà. Ở Nhật bản, người đan ông luôn luôn là bạo chúa, đôc tài, tàn bạo...v.v.,

nhưng cuối cùng thì người đàn ông được người đàn bà chở che, bảo bọc.

* Nghệ thuật nấu nướng là nghệ thuật của cuộc đời. Sức khỏe của chúng ta, rồi từ đó Hạnh phúc, Tự do và ngay cả khả năng tư duy (Công bằng) đều chịu ảnh hưởng của nghệ thuật này. Đây là lý do tại sao chỉ những đồ đệ ưu tú nhất mới được chọn làm đầu bếp (điển tòa) trong những tông phái lớn hay những tu viện Phật giáo.

+ Không có thèm khát, thì thế là hết đường. Tại sao các bạn mất đi sự thèm khát? Tại vì các bạn ăn uống quá nhiều mà không biết. Tại sao các bạn ăn uống quá nhiều ? Bởi vì các bạn giàu có mà ra, thế thì giải pháp rất đơn giản, hãy từ bỏ tất cả đi, các bạn sẽ trở nên nghèo và mình sẽ luôn luôn có khát vọng.

* Nhờ tuân thủ Thuật Trường sinh, bạn có thể thành tựu mọi ước vọng. Hiện tại bạn có thể tìm ra những chân trời mới lạ gọi là Shangri – La (Thiên đàng thần thoại đã mất trong tiểu thuyết "Lost horizon" của James Hilton) và Erewhon (Cõi thiên đàng) mà con người hơn 300.000 năm qua đã chỉ mơ tới mà thôi.

+ Các bạn có thể là những người làm ra các phép lạ , bởi vì các bạn đã hiểu rõ cái Không, cái căn để, cái cội nguồn, cái bí ẩn của các phép lạ này.

Tại sao các bạn không làm ra nó được ? Các bạn quá dính chặt vào một nghề nghiệp nào đó, diễn viên, nhà buôn ...Tại sao?

✣ Nếu không lợi dụng cái khả năng làm ra các phép lạ này, các bạn sẽ rơi vào sự bất hạnh sau khi mình đã được cứu cho khỏi bệnh. Các bạn đã thấy nhiều tấm gương rồi.

✣ Nếu có một kẻ nào đó, y muốn sung sướng, hạnh phúc mà lại không thể nào được như thế, tôi không thể nào hiểu nổi ? Tại sao?

✣ Phải đi lên, đi lên, đi lên mỗi ngày từng bước từng bước một vào bất cứ lúc nào. Nếu các bạn đứng ì lại như mãi lâu nay, thì trong bất cứ quãng đường đời nào, không có gì đáng làm cả. Các bạn hãy đi lên và nhảy vào Vô tận hoặc là chỉ có việc ở dưới người.

✣ Con đường ngắn nhất, bất kỳ ở đâu, chính là con đường dài nhất, vô tận ...Không phải ở trong hình học Euclide, mà ở trong hình học của cuộc đời. Hình học Euclide thì giới hạn trong không gian và nó loại trừ thời gian ra, vậy đó là một trích đoạn không có sự sống, đó là một cuộc phá hoại, một cuộc phân tích.... Môn hình học ở nhà trường hay Euclide chỉ ứng dụng trong một lãnh vực nhỏ. Tất cả những ai đã nghiên cứu môn hình học thật thấu đáo thì

không áp dung nó cho thât tốt trong đời sống hằng ngày. Phải cứu lấy môn hình học.

+ Triết học Viễn Đông là một triết lý mà người Đông phương bỏ quên, còn người Tây phương thì không biết gì hết, một nền triết lý đã khai sáng cho chúng ta những con đương khác hẳn những con đường của nền văn minh khoa học và kỹ thuật Tây phương, lại là một thế giới kỳ dị trong ấy có tấm Thảm bay và cây Đèn thần. Trong cõi kỳ dị của triết lý này không có mọt tật bệnh gì, nhất là không có những bệnh "nan y", không có một cảnh chiến tranh vô nhân đạo, không có một cảnh xấu xa, không có một tội ác, không có gì la khởi điểm mà cũng chẳng có gì là chung điểm, chỉ ròng ánh sáng, sư tươi vui, niềm biết ơn tất cả và mãi mãi.

+ Hãng bảo hiểm thì co trách nhiệm hữu hạn , không bảo đảm đời sống. Nhưng những chìa khóa Thiên quốc của tôi bảo đảm cho các bạn tất cả, đó là hãng bảo hiểm không giới hạn!

+ Tôn tử đã nói: " Nếu bạn muốn đánh bại kẻ địch, vũ khí của bạn phải mượn ở kẻ địch". Cũng như nơi Hiệp khí đạo, các bạn phải mượn sức của đối thủ ...Tôn tử cũng nói: " Nếu các bạn muốn tiếp tục đánh bại kẻ địch , thì hãy sống nhờ thực phẩm của kẻ địch". Không nên nhập khẩu đồ ăn của quê hương các bạn. (C.65)

+ Không nên bắt chước quân xâm lược và bọn thực dân, một khi thụ chức ở đất nước chiếm đóng, chúng khước từ những thực phâm địa phương và cứ một mực đòi cho được những món ăn của mẫu quốc, kèm theo những đội quân đốc tơ và những kho chứa thuốc. Tất cả ai vi phạm Trật tự Vũ trụ đều rốt cuộc phải trả giá cho sự lầm lỗi của mình.

+ Chúng ta chỉ bày phương pháp Trường sinh là để hiểu cho sâu hơn nền triết học của chúng ta, chớ không phäi dạy bảo ai điều gì, mục đích là để học hỏi. Nếu chúng ta giữ riêng cho mình, thì môn triết lý này không phải là của chúng ta, còn nếu chúng ta quảng bá, thì bấy giờ nó sẽ đi vào máu thịt ta. Chính vì thế, chúng ta hãy thử bắt tay với cái khó khăn, cái không thể nào làm được, mục đích chỉ là để học hỏi mà thôi.

+ Không thể nghiệm nơi tự thân, các bạn không có quyền nói: "tôi có thể chữa trị bất cứ bệnh nào". Tôi đã thí nghiệm mọi bệnh trên con người của tôi. Ở tuổi 18, tôi đã bị cận thị, đau mắt hột, loạn thị, viêm mũi (sinusite), chân răng có mủ (nha chu), tai luôn chảy nước. Tôi luôn luôn ho, dạ dày trướng nở và đầy chất chua, lao ruột, cả hai buồng phổi bị lao với 3 cái hốc, bị bướu, chàm ...v.v. Tôi đã mắc chứng ung sang nhiệt đới ở Phi châu. Tôi đã thí nghiệm mọi bệnh trừ những bệnh của phụ nữ ! Tôi không

biết kinh nguyệt bất điều hòa như thế nào, việc đo, tôi không thể!

* Nếu các bạn cần món gì đó rất Âm thì hãy ăn đi , nhưng tôi đã nói điều ấy với các bạn rồi, 99% bệnh hoạn đều Âm, như vậy việc ăn đó là một cuộc tự sát.

* Mục đích của 5 tôn giáo lớn, xuất hiện từ mấy nghìn năm tại Đông phương của loài người, trước nhất là chú trọng về mặt cứu vớt nhân loại cho thoát khỏi bốn khổ cảnh sinh lão bệnh tử, nghĩa là cốt làm sao tìm cho mọi người sức khỏe, sống lâu và chậm già, đó là nền tảng của hạnh phúc và tự do của chúng ta. Thế mà dần dần trải qua nhiều thế kỷ, những tôn giáo lại rơi vào tay những tín đồ chuyên nghiệp, họ chỉ là những bộ máy truyền thanh những chữ những lời thần thánh.

* Sống nhờ sản phẩm động vật, người ta chỉ trở nên Dương bề ngoài mà hậu quả là càng ngày càng kém mềm dẻo và nhạy cảm, rồi càng ngày càng thêm bảo thủ, bài tha, ích kỷ và bạo hành. Hằng ngày dùng đồ ăn như thế thì đâm ra rất khó mà tự kiểm soát, mà giữ cho mình an lành và trầm tĩnh. Chúng ta không thể nhận được những thông điệp đến từ cõi tâm linh vô hạn, không thể chiêm ngưỡng Trật tự lớn lao và lộng lẫy, giải quyết nội tâm và liễu ngộ. Sự thật Tuyệt đối, trong khi lệ thuộc vào thực phẩm

hằng ngày như thế. Người ta khó tránh cho trí phán đoán của mình khỏi trở nèn càng ngày càng bị che phủ. Đây là lý do tại sao mà trong các tu viện, kỹ luật ăn uống nghiêm nhặt luôn luôn được thực hiện.

+ Vào thời chúng ta, đường, cà phê, khoai tây, và trái cây ngoại nhập cùng với những thuốc thang công nghệ và khoa phân tâm đã xâm lấn chốn tu hành. Không có gì phải ngạc nhiên rằng sao cái chân tâm đã hoàn toàn mất dạng!

+ Để chữa bệnh dứt điểm và có thời hạn, ta nên tiến hành cùng một lúc trên hai bình diện, nếu hoàn toàn có thể : Việc thực hành tiết thực đúng đắn trên bình diện thể chất, Dương, nên áp dụng kèm theo mặt tinh thần, Âm, bằng cách tự mình tham cứu triệt để, một dạ miệt mài khộng phút nào ngơi, một lòng kiên quyết tinh tấn để khai mở trí phán đoán của mình, ngõ hầu có thể giải tỏa mọi vấn đề và khả dĩ thành tựu Hạnh phúc Vĩnh cửu, Tự do Vô hạn, cùng Công bằng Tuyệt đối.

+ Khỏe mạnh là có cái đầu lạnh, cái bụng ấm, và chân ấm ... Nếu đầu nóng thì có thể nguy cho những tế bào não, chúng rất Âm cực kỳ nhạy cảm, phân chi chằng chịt, vi tế và mỏng mảnh. Sức nóng Dương dưới dạng sốt cao hay cảm nắng có thể biến đổi dễ dàng những tế bào rất Âm này. Trong trường hợp ấy, tư tưởng con người trở nên càng ngày càng

kém minh mẫn và bộ máy quí báu thu sóng vũ trụ sẽ không nhiều thì ít bị thương tổn nặng nề . Người ta sẽ không nhận được những gì xuất phát từ Vô cực, những thông điệp từ "Vũ trụ Tinh thần", hoặc là họ sẽ nhận bắt được mà bị lẩn nhiều tạp âm hoàn toàn méo mó. Nếu điều này xảy ra cho bạn thì khả năng kỳ diệu của trực giác sẽ bị mất tiêu, trí phán đoán sẽ bị che khuất hoàn toàn, bạn sẽ không thể nào thể nghiệm trực tiếp Trật tự lớn lao của Vũ trụ, mà phải lệ thuộc vào sức hiểu biết theo khái niệm, và bạn sẽ không biết đến cái Chắc thực Tuyệt vời.

* Đối với các bậc tông sư của các môn phái tôn giáo, đạo đức, triết lý hoặc giáo lý, họ không thể nào để cho ốm đau hoặc bị giết hại trong bất kỳ trường hợp nào vì ám sát hoặc tai nạn.

* Nếu như tôn giáo không đủ sức bảo đảm sức khỏe tức cái căn bản của hạnh phúc chúng ta, tôi cho đó là một lối bịa đặt để dối người hoặc một loại "thuốc phiện". (Cancer)

* Thế nào là Hạnh phúc?

+ Đó là sự thực hiện hoài hoài, thực hiện không có giới hạn những mơ ước của các bạn cái này tiếp theo cái kia, ngày nào cũng thế. Nếu bạn bất động, nếu bạn không thực hiện cái gì, không tạo tác cái chi, thế thì các bạn là những tên nói dối, bởi vì sự sống bừng bừng: Hãy nhìn cây cối, chúng chả nói gì,

nhưng chúng luôn luôn tạo ra Oxy, diệp lục...v.v., đời sống, sinh lực, đó là Sự thật.

* Các bạn tìm kiếm cái dễ dàng, còn tôi, tôi là người kiếm tìm cái khó khăn... Từ hồi còn bé , tôi tìm kiếm, tìm kiếm những cái khó khăn càng ngày càng lớn. Bấy giờ, những chuyển hóa làm tôi chú ý. Tôi đã phấn đấu chống bệnh tật và tôi đã nhận ra rằng bệnh hoạn không có tồn tại, chính chúng ta là người tạo ra ró . Tôi đã giải thích làm thế nào nâng cao trí phán đoán để đừng ngã ra bệnh. Câu hỏi khó nhất là, làm thế nào nâng cao trí phán đoán bị che mơ?

+ Khi người ta không biết Sự thật, tất cả cái gì mà người ta nói, tất cả cái gì mà người ta làm, tất cả cái gì mà người ta thực hiện, đều là không tưởng.

+ Không nên lẫn lộn một sự kiện (un fait) với một sự thật (une vérité). Sự thật, chính là vĩnh cửu, vô cùng trong khi một sự kiện thì phù du.

+ Các bạn đừng dùng từ Sự thật mà không biết đến cái Vô hạn, không phải là người trong cuộc của điều kiện sức khỏe thứ 7 "Không nói dối".

+ Phật giáo, và đặc biệt đạo Phật Thiền, là hiện thân của sự tuân thủ những luật tiết thực nghiêm nhặt. Thế mà ngày nay ở nhiều cuốn sách xuất bản tại Tây phương viết về Thiền tông hay Triết Ấn,

không quyển nào giải thích đầy đủ về sự quan trọng của chúng trên nền tảng sinh học va sinh ly. Vì vậy, không có gì phải ngạc nhiên, rằng sao triết Vedanta, đạo Lão và đạo Phật ở Tây phương, người ta không thể nào hiểu một cách thấu đáo.

* Các bạn phải sung sướng, càng ngày càng sung sướng, sung sướng nhất trên đời. Đó là sự đòi hỏi của nền triết lý của chúng tôi, đó là bổn phận của các bạn. Nếu có một chút đau khổ, thì bạn là một tên tội đồ, bạn đã vi phạm Luật của Thiên nhiên, Trật tự của Vũ trụ. Tất cả mọi người phải được sung sướng, mà phải càng ngày càng sung sướng, sung sướng vô cùng. Hạnh phúc của các bạn phải phát triển.

* Nếu con đường Giác ngộ đối với các bạn đường như dài dằng dặc, đó chẳng qua vì các bạn không nhận ra hướng đến chính xác mà thôi.

* Đối với người Đông phương, Giác ngộ là sự nhận thức rõ ràng và hợp lý rằng con người mình với tất cả thân và tâm đã đến được lãnh vực *Tự do, Hạnh phúc và Công bằng.*

* Chúng ta chính là những người sáng tạo con người của mình. Người ta có thể làm đổi khác đi rất dễ dàng; đổi hai tai là khó nhất, hầu như là không thể nào làm được, nhưng người ta vẫn có thể thay

đổi. Chỉ bằng cách ăn uống mà thôi. Phải chăng ta mẫn tuệ khi ta uống đúng. Ai không biết uống, không biết gì. Quả thật như vậy. Ta có thể nói, người ta sung sướng khi người ta ăn đúng, ăn theo phương pháp Trường sinh. Ai không biết ăn, không biết gì. Nếu các bạn là những người quan sát tôi, thì các bạn sẽ không biết gì.

* Phải làm thỏa mãn mọi trí phán đoán của chúng ta, còn khác đi thì các bạn sẽ không tiến lên. Nhiều người tin rằng những trí phán đoán thấp đều đáng khinh, đó là các ông thánh, phải không ? Có nhiều người tự kiểm soát lấy những trí phán thấp của mình và họ tưởng rằng họ sạch , họ thánh. Thật vậy, đó là những thánh, chớ không phải người. Bạn phải người, còn khác người thì nên sống trong đền chùa hay nhà thờ ... không nên đi ra ngoài ... thế là cuộc đời không thú lắm ....Tại sao ta không vui đùa trong thế gian này? Hãy nhìn xem kìa! Tất cả đều vui chơi! Cây cối, trẻ con! Nên vui chơi một cách máy móc, một cách mù quáng 100% với khát vọng về sinh lý và xác thịt, hãy vui chơi với các trí phán đoán thuộc cảm giác, tình cảm, lý trí, hãy làm đầy các giai đoạn này 100%. Tự động là các bạn lùi xuống thấp. Đồng ý chứ ? Hơi khó nuốt chăng? Các bạn là những tín đồ thanh giáo, rất trong sạch, các bạn là thánh nhân một nửa. Còn tôi, tôi hoàn toàn là thú vật ...các bạn

nghĩ gì về điều đó? – Tiên sinh nói về mình sai rồi! – Các bạn rất trong sạch, các bạn rất thánh! Chúng tôi là người, là nhỏ bé, nếu các bạn có ý tự cao tự đại, nếu các bạn không chấp nhận mình nhỏ nhoi, thì đó là kiêu ngạo! Chúng tôi không thánh đến thế, chúng tôi không khôn ngoan đến thế! Mỗi ngày, ngay cả ba lần trong một ngày chúng tôi bị vài thứ để ăn để uống lôi cuốn. Đó là trí phán đoán hạ đẳng của chúng tôi! Bậy quá đi thôi! Chúng tôi là những con vật! Thật là vui cho trí phán đoán hạ cấp của chúng tôi! Chúng tôi thú vật còn hơn bất cứ con thú nào nhiều!

* Không có gì huyền hoặc hay bí ẩn trong quan điểm Giác ngộ. Để đạt tâm trạng này, các bạn hãy nghiên cứu triết học của chúng tôi (nền tảng thực cơ bản của mọi tôn giáo) cho đến khi hiểu được cấu trúc kỳ diệu của Vũ trụ Vô biên cùng sự Công bằng. Rồi hãy thực hành Thuật Trường sinh hằng ngày và nghiêm nhặt.

* Các bạn đừng quên rằng nền triết học Âm-Dương là một chiếc gậy thần hay cặp kính kỳ diệu. Bạn có thể thấy tất cả, tất cả trở thành trong suốt. Bạn thấy toàn thể Vũ trụ cho đến Vô cùng vô tận. Vậy là từ trước tới giờ đâu có học mà bạn có thể hiểu môn khoa học hạch tâm đấy!

* Bảy điều kiện của sức khỏe:

- Không mệt mỏi
- Ăn ngon miệng
- Ngủ ngon
- Ký ức tốt
- Tánh tình vui vẻ
- Minh mẫn nhanh nhẹn trong suy nghĩ và hành động
- Công bằng.

Bảy điều kiện ghi trên không thể nào thực hiện được mà không tuân thủ chặt chẽ những chỉ dẫn đơn giản về Phương pháp Trường sinh. Nhờ chúng, bạn có thể là đấng sáng tạo đời sống, sức khỏe và hạnh phúc chính mình mà không phải dựa vào ai.

✣ Việc nấu nướng, theo y học Viễn Đông là cốt giúp con người nhận ra *Tự ngã* (*Bản lai diện mục*). Cái gọi là Sức khỏe – Hạnh phúc hay *Tự do – Hòa bình*, tòa nhà cao tầng vĩ đại nhất của loài người, phải được xây trên nền tảng *Sinh vật,Sinh lý và Luận lý* của nền y học đó.

✣ Con đường của Hạnh phúc rất dài và kẻ chỉ đạo duy nhất theo như *Vô song nguyên lý*, chỉ là *Phương pháp trường sinh*.

Mục Lục

CHỈ DẪN CƠ BẢN

I. Nước.....6
II. Thức ăn.....7
1. Các thức ăn phải kiêng cử.....7
2. Các thức ăn được.....8
3. Phân lượng.....9
4. Nhai kỹ.....9
5. Lượng cần thiết tối thiểu.....10

LIỆU PHÁP ĐẶC BIỆT 11

* Chữa lành cấp kỳ 11
1. Tuyệt thực 11
2. Bỏ hẳn không ăn các thức sau đây 11
3. Phân lượng cốc loại và rau đậu.....12
4. Ngưng hẳn uống thuốc Tây và các lối chữa theo Tây y.....12
5. Làm việc bằng tay chân càng nhiều càng tốt 12

MỘT SỐ BỆNH CỤ THỂ CHỮA THEO PP OHSAWA.....26

✓ Ăn không biết ngon 26
✓ Ăn không tiêu (dyspepsie).....27

- ✓ Bại liệt trẻ con.....27
- ✓ Bại xuội.....28
- ✓ Bạch ban (leucodermie).....28
- ✓ Bạch đới (perte blanche, leuchorrée).....28
- ✓ Bạch huyết (leucémie).....28
- ✓ Ban giác (dengue).....29
- ✓ Bàng quang viêm hay Sưng Bọng đái (cystite).....29
- ✓ Băng huyết (hémophilie).....30
- ✓ Bần huyết, hay Thiếu máu (anémie).....30
- ✓ Béo phì.....30
- ✓ Biến ứng tánh (allergie).....31
- ✓ Bón.....31
- ✓ Bỏng: phỏng lửa, nước sôi (brulure).....32
- ✓ Basedow: Bướu cổ lồi mắt.....32
- ✓ Bướu dạng tuyến ở cổ (végétation adénoide).....32
- ✓ Can tiễn (psoriasis).....33
- ✓ Câm điếc.....33
- ✓ Cận thị.....33
- ✓ Chàm hay Sang thấp (eczéma).....34
- ✓ Cúm (influenza).....35
- ✓ Co giật chân tay (tétanie).....36
- ✓ Chuột rút hay vọp bẻ.....36
- ✓ Da - bệnh ngoài da: tàn nhan, mụn, ghẻ, lác.....36
- ✓ Da chì (maladie d'Addison).....36
- ✓ Da nẻ (engelure).....36
- ✓ Da voi, hay tượng bì (éléphantiasis).....37
- ✓ Dạ dày bị giãn (dilatation d'estomac).....37

- ✓ Dạ dày đau 37
- ✓ Dạ dày hư thoát, hay dạ dày bị suy nhược (atonie gastrique).....38
- ✓ Dạ dày nhiều nước chua.....38
- ✓ Di tinh (spermathorrhée).....38
- ✓ Dịch hạch 39
- ✓ Dịch hoàn viêm 39
- ✓ Dịch tả (choléra) 39
- ✓ Đái dầm.....40
- ✓ Đản bạch niếu, hay nước tiểu có chất lòng trắng trứng (albuminurie).....40
- ✓ Đau màng bụng (péritonite), Đau ruột (entérite),
- ✓ Lao ruột (tuberculose intestinale) 40
- ✓ Đầy hơi.....41
- ✓ Điên khùng 41
- ✓ Động kinh, hay kinh giãn (épilepsie). 41
- ✓ Động mạch lựu (anévrisme de l'aorte) 42
- ✓ Động mạch quản viêm thuyên tắc (thrombo-artérite).....42
- ✓ Gan - Sưng Gan, Vàng da 42
- ✓ Gàu, Hói đầu, Rụng tóc 43
- ✓ Giang Mai (syphyllis).....43
- ✓ Ho, ho lao, ho gà, hen suyễn.....44
- ✓ Hoại huyết (scorbut).....45
- ✓ Hoàng nhiệt (fièvre jaune).....45
- ✓ Huyết áp cao, huyết áp thấp 46
- ✓ Insuline tăng quá độ 47

- ✓ Kém sữa cho con bú 48
- ✓ Kém trí nhớ, đần độn, ngu ngốc 48
- ✓ Kiết (dysenterie) 49
- ✓ Kinh nguyệt không đều hoặc khó khăn 50
- ✓ Lậu 50
- ✓ Liệt âm, liệt dương 51
- ✓ Liệt run cứng (maladie de Parkinson) 52
- ✓ Lòa màu sắc (cécité colorée) 53
- ✓ Loạn thị (astigmatisme) 53
- ✓ Mắt đỏ, hay kết mạc viêm 53
- ✓ Mắt hột 53
- ✓ Mắt quáng gà (cécité nocturne) 54
- ✓ Mất chất vôi 55
- ✓ Mất ngủ 56
- ✓ Buồn ngủ (maladie du sommeil) 56
- ✓ Mệt 56
- ✓ Mù lòa 56
- ✓ Mũi viêm nước và bướu thịt (polypes) 57
- ✓ Mụt cóc 57
- ✓ Mụt nhọt đang sưng (abcès) 57
- ✓ Nấc cụt 58
- ✓ Nẻ da vì lạnh (engelure) 58
- ✓ Ngạnh kết đa phát, hay ngạnh kết từng đám (sclérose en plaques) 58
- ✓ Ngáp 58
- ✓ Nghẹo cổ (torticolis) 59
- ✓ Ngợp máy bay, say sóng, chóng mặt 59

✓ Nghiện ma túy 59
✓ Nghiện rượu 59
✓ Nhức đầu 59
✓ Nhức răng 60
✓ Niêm thủy thủng (myxoedème) 60
✓ Niếu độc tố (urémie) 61
✓ Nôn, ốm nghén, buồn nôn buổi sáng 61
✓ Nướu răng chảy mủ, Nha chu 61
✓ Oa viêm hay khang viêm (sinusiste) 61
✓ Phế viêm (pneumonie) 62
✓ Phong, cùi, hủi 62
✓ Phong ngứa 63
✓ Phong thấp (rhumatisme) 63
✓ Phong đòn gánh hay sài uốn ván 63
✓ Phóng xạ nguyên tử 64
✓ Phù thủng, Tê phù (béri-béri) 64
✓ Ruột đầy hơi (gaz intestinaux) 64
✓ Ruột sa hay sáng khí (hernie) 65
✓ Sạn trong túi mật, Bàng quang, Thận 65
✓ Sốt, Cảm, Cúm 66
✓ Sốt rét 66
✓ Sợ nước, chứng bị chó dại cắn (rage) 66
✓ Sởi hay Sưởi 66
✓ Sung huyết (congestion du sang) 67
✓ Suyễn (xem Ho) 67
✓ Sưng buồng trứng 68
✓ Sưng cuống phổi 68

- ✓ Sưng màng xương, còn gọi Cốt mạc viêm (périostite).....69
- ✓ Sưng xương (ostéite, ostéomyélite), Lao xương 69
- ✓ Sưng ruột thừa (appendicite).....70
- ✓ Sưng tai.....70
- ✓ Tả, lỵ (diarrhée), Tả trẻ con, Đi tướt (diarrhée infantile).....71
- ✓ Tăng nhãn áp 71
- ✓ Tâm thần phân liệt (schizophrénie) 71
- ✓ Tâm thần thác loạn (paranoia).....71
- ✓ Thần kinh suy nhược (neurasthénie) 72
- ✓ Thần kinh tọa viêm (sciatique) 72
- ✓ Thần kinh viêm (névrite) 72
- ✓ Thận viêm (nephrite).....73
- ✓ Thoát giang, lòi trê 73
- ✓ Thống phong (goutte) 74
- ✓ Thủy nang hay bọc nước trong bìu dái (hydrocèle).74
- ✓ Thương hàn.....74
- ✓ Tích tủy không động (syringomyélie).....75
- ✓ Tiểu đường.....75
- ✓ Tim - bao tâm tiếp hợp (symphyse péricardique)....76
- ✓ Bao tâm viêm hay sưng vỏ trái tim (péricardique) .76
- ✓ Cơ tâm ngạnh tắc (infartus du myocarde).....77
- ✓ Tâm nội mạc viêm, hay sưng màng trong quả tim (endocardite).....77
- ✓ Tim đau.....77
- ✓ Tim đập chậm.....78

- ✓ Tim đập không đều, Đập nhanh 79
- ✓ Tim nhói hay hiệp tâm thống (angine de poitrine) ..79
- ✓ Tĩnh mạch dịch hoàn trướng (varicocèle).....79
- ✓ Tĩnh mạch trướng (varices) 79
- ✓ Tóc bạc 80
- ✓ Trĩ.....80
- ✓ Trúng phong 80
- ✓ Túi mật viêm nước.....80
- ✓ Tụy tạng đau.....80
- ✓ Ung loét dạ dày (ulcère d' estomac).....80
- ✓ Ung thư (cancer).....81
- ✓ Ung thư cuống họng (cancer de l'oesophage).....82
- ✓ Ung thư dạ dày (cancer de l'estomac) 82
- ✓ Ung thư ngực 82
- ✓ Ung thư, ung sang thập nhị chỉ tràng 82
- ✓ Ung thư tử cung 83
- ✓ Vàng da.....83
- ✓ Vẹo cổ (torticolis) 83
- ✓ Viễn thị.....84
- ✓ Võng mạc bị bóc (décollement de la rétine).....84
- ✓ Võng mạc xuất huyết.....84
- ✓ Vú sưng 84
- ✓ Xuất huyết (hémorragie) 85
- ✓ Xuất tinh sớm 85